

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka

Coping with Death of a Close Person

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

doc. Pavlína Janošová, Ph.D.

Autor práce:

Ludmila Kamínková

Praha 2015

Poděkování

Na tomto místě bych velmi ráda poděkovala doc. Mgr. Pavlíně Janošové, Ph.D. za její odborné vedení, ochotu, trpělivost a čas, který mi věnovala. Také moc děkuji všem šesti milým respondentům za jejich ochotu a otevřenost.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem „Vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka“ napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů a moje práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 15. 7. 2015

Ludmila Kamínková

.....

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá vyrovnáváním se se smrtí blízkého člověka. Za cíl si klade lepší porozumění tomuto procesu. V teoretické části se text zabývá zármutkem, jeho fázemi, faktory, které ovlivňují jeho prožívání, narušeným podobám truchlení, rituálům, spojeným se smrtí a v neposlední řadě se zabývá péčí o pozůstalé. V praktické části se práce věnuje shrnutím poznatků výzkumu, který byl realizován pomocí kvalitativních rozhovorů s několika pozůstalými.

Annotation

This bachelor thesis is focusing on the topic of coping with death of a close person. The aim of the thesis is a better understanding of the process of coping with death. Theoretical part of the thesis deals with grief, phases of grief, factors which influence the perception of grief, complicated mourning, rituals associated with death and also the care for the survivors. The practical part presents research which summarizes qualitative research interviews with survivors.

Klíčová slova

Vyrovňávání se smrtí, smrt, zármutek, truchlení, determinanty zármutku, rituály, pozůstalí

Keywords

Coping with Death, Death, Grief, Mourning, Determinants of Grief, Rituals, Survivors

Obsah

Obsah.....	5
Úvod.....	7
1. Zármutek	8
1.1 Průběh zármutku, jeho fáze.....	9
1.1.1 Anticipované truchlení.....	12
1.2 Faktory ovlivňující průběh zármutku	13
1.2.1 Determinanty vztahující se k zemřelému	14
1.2.2 Determinanty vztahující se k truchlícímu	21
1.3 Narušené varianty zármutku	23
2. Rituály a jejich funkce.....	26
3. Péče o pozůstalé.....	29
4. Praktická část.....	32
4.1 Cíl výzkumu	32
4.2 Charakteristika zkoumaného vzorku	32
4.3 Metoda výzkumu	34
4.4 Formulace výzkumných otázek.....	35
4.5 Způsob provedení výzkumu, sběr dat	35
4.6 Metoda vyhodnocení dat.....	36
4.7 Výsledky výzkumu a jejich interpretace	36
4.8 Diskuse	48
Závěr.....	51
Seznam použitých informačních zdrojů	52
Seznam příloh	56
Summary	62

*Všechno má určenou chvíli
a veškeré dění pod nebem svůj čas:
Je čas rození i čas umírání,
čas sázet i čas trhat;
je čas zabíjet i čas léčit,
čas bořit i čas budovat;
je čas plakat i čas smát se,
čas truchlit i čas poskakovat;
je čas kameny rozhazovat i čas kameny sbírat,
čas objímat i čas objímání zanechat;
je čas hledat i čas ztrácet,
čas opatrovat i čas odhazovat;
je čas roztrhávat i čas sešívat,
čas mlčet i čas mluvit;
je čas milovat i čas nenávidět,
čas boje i čas pokoje.*

Kaz 3,1-8

Bible

Úvod

Smrt a vyrovnávání se s ní, ať už s naší nebo našich blízkých, se týká nebo bude týkat každého člověka, přesto o ní lidé nechtějí anebo možná přesněji ani neumějí mluvit. Proto jsem si zvolila za téma své bakalářské práce vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka. Truchlení není nikdy snadné, v prostředí, kde se o smrti nedokáže přirozeně hovořit, se tomu ale ani nijak nenapomáhá. Téměř každá publikace, která se věnuje posledním věcem člověka, začíná tím, že smrt je v naší společnosti tabu. S tímto názorem nemohu nesouhlasit, přesto se domnívám, že se to pomalu, ale jistě mění, a to k lepšímu. Nevím, zda je to tím, že mě tato tematika zajímá anebo zda to tak skutečně je. Doufám, že to druhé. V poslední době je u nás čím dál tím více slyšet o hospicovém hnutí, které se v České republice rozvíjí od devadesátých let a zabývá se jak péčí o umírající, tak také o jejich rodiny. Myslím, že z velké části právě díky hospicům, jejich aktivitám a kampaním téma umírání, zejména pak jeho dnešní podoby, vystupuje z pozadí.

O literatuře k tématu nemohu říct, že by jí byl vysloveně nedostatek. To by opravdu nebyla pravda. O smrti a umírání lze nalézt dostatek kvalitních publikací. Co se ale týče problematiky pozůstalých a vyrovnávání se se smrtí, jména autorů (zejména v České republice) se poměrně opakují. V jedné studentské práci se pisatel podívoval, že u nás o těchto věcech píší jen dvě autorky: Kubíčková a Špatenková. Za zmínku stojí, že Kubíčková se provdala a jejím novým příjmením je Špatenková.

Bakalářská práce je členěna na dvě části a to na teoretickou a praktickou. Stěžejními pojmy první části jsou zármutek a truchlení, které se snažím nejprve stručně definovat, poté se zabývám zármutkem jakožto procesem a charakterizují jeho jednotlivé fáze. Dále se zaměřuji na faktory, které ovlivňují průběh zármutku. Také popisují možné podoby komplikovaného truchlení. Následně se zabývám rituály spjatými se smrtí a jejich významem. Teoretickou část uzavírá kapitola věnující se péči o pozůstalé.

Jádrem praktické části je kvalitativní výzkum, který byl uskutečněn formou rozhovorů s šesti pozůstalými.

Tato bakalářská práce se snaží o ucelený vhled do problematiky vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka. Za cíl si klade lepší porozumění tomuto procesu. Lidé, kterým zemřel někdo, koho měli rádi, mohou mít pocit, že jim nikdo nerozumí a že ona nezměrná bolest, kterou zakoušejí, nikdy neskončí. Možná, že jim tato práce ukáže, že nejsou sami, kteří toto prožívají a že ač to tak možná na začátku nevypadá, bolest se může časem nejen zmírnit, ale tato zkušenost s ní může život velmi obohatit.

1. Zármutek

Smrt k životu patří. „Člověk ale žije také ve vztazích, k druhým lidem i sám k sobě, a do těch smrt zasahuje brutálně a bolestivě. Těžko se smiřuje s tím, že lidé, které máme rádi, najednou už nežijí a nemůžeme se s nimi setkat“ (Sokol, 2015). Podle Říčana (2006) může být smrt blízkého člověka dokonce větším trápením než smrt vlastní a Vágnerová (2007, s. 435) o smrti píše, že hledání jejího smyslu „je stejně náročné jako hledání smyslu života“.

Co je vlastně truchlení a co je zármutek? Je mezi těmito dvěma pojmy rozdíl? Baštecká je vysvětluje takto: „Truchlení jako chování a zármutek jako prožitek jsou reakcí na ztrátu (nejčastěji blízkého člověka, ale i jiné hodnoty)“ (Baštecká, 2005, s. 23). Křivohlavý (1991, podle Kubíčková, 2001, s. 120) definuje zármutek jako: „poměrně dlouhodobý emocionální stav smutku a duševního trápení.“ Truchlení pak je podle Haškovcové (2000, s. 92) „přirozenou reakcí na ztrátu a je předpokladem nové identity.“ To je nezbytné, protože smrtí blízkého člověka je naše identita značně otřesena. Ohrožen je také pocit vlastní integrity („Něco ve mne zemřelo.“), naše vztahy (nechceme být sami, ale ani mezi lidmi)¹ a přesvědčení o stabilitě světa jsou nabourány (Špatenková, 2008).

Špatenková se domnívá, že v dnešní společnosti je těžké truchlit. Smrt je tabuizována.² Vyzdvihováno je mládí a krása, smrt je vnímána jako něco negativního, jako to nejhorší, co se může stát. Lidé o ní nechtějí slyšet nebo mluvit. A proto je těžké truchlit. Jenomže to neznamena, že lidé, kterým zemřel někdo, koho milovali, neprožívají zármutek. Naopak, jejich zármutek může být o to strašlivější, že jsou na něj sami (Špatenková, 2008). Jakoby byli pozůstalí v karanténě, jakoby byli infekční (Šiklová, 2013). Přitom s největší pravděpodobností se bude muset každý z nás se zármutkem setkat. Pokud ne s naším vlastním, tak se zármutkem někoho okolo nás. „Ztráta milované osoby je jedním z nejsilnějších bolestných prožitků, jaké člověk může zakusit. A nejenže je bolestné ji prožívat, ale je rovněž bolestné být jejím svědkem, byť třeba jen proto, že nejsme schopni nijak pomoci“ (Bowlby, 2013, s. 16).

¹ „Jakoby mezi mnou a okolním světem byla neviditelná opona. Je pro mne velice těžké vnímat, když někdo něco říká. Nebo snad - je mi zatěžko chtít to vnímat. Vždyť je to tak nezajímavé... Přitom ale chci, aby mi druzí byli nablízku“ (Lewis, 2012, s. 5).

² Podle průzkumu z roku 2013, který zadalo občanské sdružení Cesta domů (2013), se jen čtvrtina dotazovaných domnívá, že se o smrti hovoří ve společnosti dostatečně.

1.1 Průběh zármutku, jeho fáze

„Domníval jsem se, že dokážu popsat stav, nakreslit mapu smutku. Ale zjišťuji, že zármutek není stav, nýbrž proces, nevyžaduje kartografické, ale historické zpracování. A kdybych nepřestal zaznamenávat jeho dějiny v určitém, zcela libovolném bodě, neměl bych potom důvod kdy přestat. Každý den se objeví něco nového, co stojí za kronikářský záznam. Zármutek je jako protáhlé, stáječící se údolí: za kterýmkoli z ohybů se před vámi může otevřít zcela nová krajina. Jak už jsem napsal, nestane se tak za každou zatáčkou; někdy je překvapení právě opačné: setkáte se přesně stejným výhledem do kraje, jaký jste podle vašeho soudu nechali za sebou mnoho mil zpátky. V takových okamžicích si kladete otázku, zda to údolí není vlastně kruhovým zákopem. Ale není. Částečně se zážitky vracejí, avšak jejich pořadí se neopakuje“ (C. S. Lewis, 2012, s. 49).

Lidová moudrost praví, že „čas léčí“. „Co bolí, to přebolí.“ „Čas zhojí všechny rány.“ Není to sice asi úplná pravda, do jisté míry ale tato tvrzení určitě platí. Je ale potřeba, aby času bylo dostatek a aby byl tento čas také uznán a respektován okolím truchlícího, říká Baštecká (2005). „*Bolest už je taková. Dožaduje se procítění*“ (Green, 2013, s. 54). V originále se mi tato věta líbí ještě víc, i když v tom není takový rozdíl: „*That's the thing about pain. It demands to be felt.*“ Vágnerová (2007) píše, že pokud je zármutek plně prožit, může být podnětem k dalšímu rozvoji vlastní osobnosti.

Prožívání žalu je ve své délce velmi individuální. Většina společností toto období nějak rámcuje obdobím smutku, jehož časové prožívání se může lišit. V řadě kultur se po čtyřicet dní drží smutek. Čtyřicet dní má velmi specifické místo v židovské kultuře, kde číslo čtyřicet symbolizuje plnost času. Šest týdnů je také časovým úsekem pro obnovu organismu (Baštecká, 2005).

Výrazným mezníkem v truchlení bývá obecně **jeden rok**. Pozůstalí prožili celý cyklus jednoho roku bez zemřelého. První Vánoce, Velikonoce, narozeniny v rodině, první výročí smrti. Baštecká ale upozorňuje (2005, s. 24), že druhý rok po smrti je také velmi důležitý. „*Události se uzavírají, začištějí.*“

Jak popisuje C. S. Lewis ve své knize Svědectví o zármutku, zármutek je dynamický děj (2012). Je to sice vysoce individuální proces, nicméně je patrná určitá posloupnost několika fází, etap, kterými pozůstalí procházejí. Různí autoři uvádějí jiný počet těchto fází (tři, čtyři, pět, sedm nebo i více), můžeme ale nalézt jistou podobnost. Uvedu dva modely, jeden třífázový a jeden čtyřfázový. Tyto modely mohou z hlediska

daného procesu leccos vysvětlit, je ale třeba na ně nahlížet opatrně a nebrat je příliš dogmaticky.

Třífázový model podle Kubíčkové (2001, s. 36):

1. FÁZE KONFUZE - krátké období otřesu,
2. FÁZE EXPRESE - období intenzivního zármutku a žalu,
3. FÁZE AKCEPTACE - období rekonvalescence (uzdravování).

Fáze konfuze (Kubíčková, 2001)

Toto stadium nastává bezprostředně po smrti blízkého člověka. Pozůstalí prožívají množství různorodých pocitů. Nerozumí tomu, co se s nimi děje. Mohou se chovat neobvykle klidně nebo nepřiměřeně situaci. V tomto období nebývají schopni přijímat projevy soustrasti, to bývají až v době pohřbu. Charakteristickými pocity jsou zmatek a chaos, všechno je jinak, nic už nebude jako dřív.

Tato fáze může trvat různě dlouhou dobu. U někoho končí pohřbem, u někoho jiného může trvat déle. Kubíčková říká, že u lidí, pro které byla ztráta náhlá a nečekaná, může být období konfuze delší, protože jsou zmateni a musí si teprve vytvořit modely rolí fungování bez zemřelého, což lidé, kteří už smrt delší dobu očekávali, museli řešit už dříve.

Typické pro fázi konfuze je vynechávání, nepoužívání slov jako smrt, zemřel, zesnulý. Místo toho pozůstalí realitu opisují jako „TO“. Například říkají: „*Stalo se TO včera ráno*“, místo toho, aby řekli: „*Zemřel včera ráno.*“ Jakmile jsou schopní realitu pojmenovávat, nastává druhá fáze.

Fáze exprese (tamtéž)

Pozůstalí už dokáží pojmenovávat realitu pravým jménem. Informují ostatní o smrti. Vyprávějí o okolnostech smrti. Sami sobě se snaží odpovědět na otázky: „*PROČ se to stalo?*“, „*PROČ to Bůh dopustil?*“, „*PROČ mě opustil?*“, „*PROČ teď?*“ a podobně.

Pomoci v tomto období může kondolence, protože truchlící mohou skrze ni pocítit, že na tak velkou bolest nejsou sami a že ji s nimi někdo sdílí nebo že na ně někdo myslí. Dává jim pocit podpory.

Truchlící se chtějí sdílet o svém zármutku. Dát svůj žal najevo a vědět, že i ostatní jsou zarmoucení. Kubíčková říká, že zde může být nebezpečné, pokud se místo toho setkají

s necitlivými, příliš jednoduchými odpověďmi typu: „To bude dobré!“, „Život jde dál.“, „Teď je mu lépe.“, „Vzchop se!“ To může vést k izolování se pozůstalého od společnosti. Někdy ale naopak určité nasměrování do reality pomůže, musí to však být součástí projeveného soucitu.

Za rozhodující úkoly tohoto stadia považuje Kubíčková přehodnocení vztahu jak k zemřelému, tak k sobě samému a k ostatním lidem. Charakteristickými pocity jsou pocity viny, zoufalství, osamělosti, lítosti, závisti a tak dále. Pokud se těmto emocím pozůstalý brání, stejně se projeví, a to tehdy, když je oslabena vědomá sebekontrola. To je třeba ve spánku, kdy se zdají sny o zemřelém nebo těsně před spaním. Střídají se období „už je to dobré“ se obdobími „nikdy už to nebude dobré“.

Fáze exprese trvá obvykle jeden rok (opět ale může trvat i delší dobu). Pozůstalí prožijí poprvé všechna výročí a svátky bez zesnulého, což bývá velmi náročné. (První Vánoce, Velikonoce, narozeniny v rodině, různá výročí...) Mezi těmito událostmi má své významné místo zejména první výročí smrti.

Fáze akceptace (tamtéž)

Pozůstalí pomalu přijímají ztrátu blízkého, zvykají si na novou životní situaci. Je třeba před tím projít prvním i druhým stadiem a ani tak není vstup do posledního stadia automatickým. Podle Di Giulia a Kranzové (1997, podle Kubíčková, 2001) si tento přechod musí každý vědomě vybrat. Pokud se tak nestane, může prý člověk zůstat po celý život ve druhé fázi. V tom případě se pak u pozůstalého rozvíjejí patologické reakce na ztrátu. Charakteristickými rysy tohoto stadia je budování nové identity, která není závislá na zemřelém. Nové uspořádání života, schopnost prožívání citů k jiným lidem a to bez výčitek svědomí. Schopnost mluvit o zemřelém bez pláče či jiných podobných projevů. Zatímco v prvních dvou fázích je typické idealizování zemřelého, ve třetí fázi jsou pozůstalí schopni nahlížet na postavu zemřelého reálněji.

Čtyři fáze zármutku podle Bowlbyho (2013, s. 80):

1. FÁZE OTUPĚLOSTI,
2. FÁZE TOUŽENÍ A HLEDÁNÍ ZTRACENÉ POSTAVY,
3. FÁZE CHAOSU A ZOUFALSTVÍ,
4. FÁZE VĚTŠÍ ČI MENŠÍ MÍRY NOVÉHO ŘÁDU.

Fáze otupělosti (Bowlby, 2013)

Fáze otupělosti je trochu jako „ochranná bublina“. Začíná bezprostředně po smrti a trvá obvykle několik dní, někdy ale jen několik hodin. Často to bývá do pohřbu. Realita se zdá pozůstalým neuvěřitelná. Tato etapa může být doprovázena stavem silné tísně, hněvu nebo paniky.

Fáze toužení a hledání ztracené postavy (tamtéž)

Tato fáze trvá několik měsíců a někdy i několik let. Pozůstalí si přejí, aby se mrtvý vrátil. Zažívají pocity jeho přítomnosti, poznávají ho v cizích lidech na ulici, zdají se jim živé sny o zemřelém nebo si takové sny přejí. Začínají si uvědomovat realitu ztráty.

„Když před lety zemřel jeden můj přítel, měl jsem po nějakou dobu velice živý pocit, že docela určitě žije dál- dokonce ještě skutečněji než předtím. Zoufale jsem prosil o to, aby se mi po smrti H. dostalo alespoň setiny takové jistoty. Jenže odpověď nepřišla... Jenom ty zavřené dveře, vzduchoprázdno- zkrátka absolutní nic. ‚Kdo prosí, nedostává.‘ Byl jsem pošetilý, že jsem o to prosil. Ted'- i kdyby to ujištění přišlo- už bych mu zcela jistě nevěřil. Byl bych nucen je považovat za jakousi autohypnózu, kterou jsem si sám vyvolal svými modlitbami“ (Lewis, 2012, s. 9).

Častými doprovodnými projevy této fáze jsou neklid, nespavost, hněv. Hledání zesnulého, které může, ale nemusí být vědomé (Bowlby, 2013).

Fáze chaosu a zoufalství

Zemřelý chybí ve zcela běžných situacích. Pozůstalý již akceptuje ztrátu, její trvalost a fakt, že musí přeorganizovat svůj dosavadní život (tamtéž).

Fáze větší či menší míry nového řádu

Pozůstalý přemýšlí, jak se s novou situací vypořádat, učí se novému pojetí sebe a celé situace. (*„Už nejsem manželka, ale jsem vdova.“*) Osvojuje si nové dovednosti a činnosti, které dříve vykonával zemřelý, což mu může přinášet uspokojení ze seberealizace (tamtéž).

1.1.1 Anticipované truchlení

Ve slovníku cizích slov se píše, že anticipovat znamená: *„(co) postihovat, postihnout, chápat, pochopit, vyjadřovat, vyjádřit předem, předčasně, dříve (než to*

nastane, než je obvyklé apod.), předjímat, předejmout: a. vývoj, dobu, události, námitky odpůrce“ (Kraus a kol., 2009).

Anticipované, neboli předjímané truchlení se objevuje v souvislosti s očekávaným úmrtím (Špatenková, 2008). Lidé si uvědomují blízkost smrti, blízkost ztráty. Potencionální pozůstalí zpracovávají zármutek ještě před samotnou smrtí, obvykle ho ale potlačují a nedávají najevo kvůli ohledům k umírajícímu. *„Společenská konvence jim odebírá právo plakat“* (Haškovcová, 2000, s. 88). Nejistota kdy a jak to skončí, může být střídána pocity viny, že nad tím takto přemýšlejí.

Worden (1987, podle Kubičková, 2001) popisuje dva problémy, které mohou následkem anticipovaného truchlení nastat. Příbuzní se mohou od nemocného buď příliš brzy odpoutat (a ten si pak může připadat *„na obtíž“*), nebo se k němu mohou naopak příliš upnout. To se stává často tehdy, když má některý z příbuzných s umírajícím komplikovaný ambivalentní vztah. Za takovým jednáním může stát snaha předejít pozdějším pocitům viny (Worden, 1987, podle Kubičková, 2001).

Je možné, že se lidé, kteří úmrtí očekávali, vyrovnávají se ztrátou rychleji a snadněji, to ale vůbec nemusí být pravidlem. Faktem ale je, že zármutek po smrti milovaného člověka se dostaví vždy, a to i když bylo truchlení anticipováno a příbuzní věděli, že stav jejich blízkého vede ke smrti (Kubičková, 2001).

„Konec života je často pro nás synonymem smutku a beznaděje. Jenže to někdy je i jinak: když je obzor na dohled, dostane i všední život jakoby větší cenu, každá chvíle i každá drobnost má svoji důležitost, nese si v sobě tichou radost nebo veselí“ (Špinková, 2011)

1.2 Faktory ovlivňující průběh zármutku

To, jaký bude mít truchlení průběh, jak dlouho bude trvat a tak dále, je ovlivněno mnoha faktory nebo jinak řečeno determinanty. Ty můžeme rozdělit do dvou následujících skupin:

- Determinanty vztahující se k zemřelému
- Determinanty vztahující se k truchlícímu

Je třeba mít na paměti, že se u každého člověka vždy jedná o několik různých faktorů dohromady. Bylo by jistě zavádějící zaměřit se pouze na jeden faktor a ostatní okolnosti opomenout.

1.2.1 Determinanty vztahující se k zemřelému

Na tyto faktory se ptáme otázkou: „*Kdo byl zesnulý?*“

Kubíčková sem řadí tyto faktory (2001, s. 43):

- Příbuzenský poměr (rodič, dítě, sourozenec, prarodič)
- Věk zemřelého (dítě, dospělý člověk, starý člověk)
- Faktory vztahu (charakter, síla a jistota vazby, stupeň závislosti)
- Okolnosti úmrtí (anticipovaná ztráta, náhlá nečekaná smrt, tragická smrt, sebevražda)

Příbuzenský poměr

Samozřejmě, že smrt blízkého člověka je vždy bolestná a určit, pro koho je bolestná nejvíc a pro koho naopak nejmíň, by bylo jistě velice troufalé. Různé typy vztahů s sebou ale přirozeně přinášejí svá vlastní specifika a těžkosti při vyrovnávání se s úmrtím.

Smrt rodiče

Rodiče zastávají ke svým dětem v různém věku (jak ve svém, tak ve věku svých dětí) rozdílné pozice a role (vychovatelskou roli, utěšitelskou, roli hosta nebo hostitele na nedělní oběd nebo třeba roli babičky či dědečka na hlídání) a tudíž je jejich úmrtí vnímáno jinak dospělými a jinak například dospívajícími potomky. Proto je potřeba neopomínat i jiné faktory, jako například věk pozůstalých dětí, intenzitu jejich vztahu a jiné determinanty (Kubíčková, 2001).

Role matky a otce je v rodině velmi důležitá, a když jeden z nich zemře, je narušena její struktura i stabilita. Proto bývá hledán „*náhradník*“. Tím může být nový partner přeživšího rodiče anebo někdo jiný z rodiny. Obě tyto varianty představují pro rodinu specifické problémy. Představa, že by si pozůstalý rodič mohl najít nového partnera, může být pro děti velmi nepříjemná. Mají obavu, že by někdo mohl zaujmout jak fyzické, tak symbolické místo zemřelého. Mohou žárlit a také pociťovat hněv vůči pozůstalému rodiči, protože se mohou domnívat, že nový partnerský vztah zneuctívá památku zesnulého rodiče

a devaluje lásku i k němu samotnému („*To už táta maminku nemiluje? A má ještě rád mě?*“).

Mnozí lidé si chybně neuvědomují, že i děti (myšleno nejen malými dětmi, ale i dospívajícími či mladými dospělými) jsou nad úmrtím svého rodiče hluboce zarmoucení a že trpí. Dospívající mohou mít pocit, že by měli vzniklé prázdno nahradit. Ovdovělý rodič to od nich také může vědomě nebo podvědomě očekávat, ba dokonce vyžadovat. Po dceři může otec chtít, aby hrála roli „*malé maminky*“, která ho utěší, postará se o domácnost a o sourozence. Matka si z dcery může toužit udělat nejlepší kamarádku, která jí bude poskytovat citovou podporu a vypomůže jí s domácností. Od chlapce se pak čeká, že bude „*mužským v domě*“ anebo že bude tátovým nejlepším kamarádem (DiGiulio, Kranzová, 1997 podle Kubičková, 2001). Psychologové a psychiatři ale upozorňují, že dítě a dospívající musí splnit zejména vývojové úkoly, které náleží jeho věku. Přeskočení vývojových etap může mít za následek psychické nebo psychosociální problémy v pozdějším životě (Kubičková, 2001).

Děti a dospívající si uvědomují bolest ovdovělého rodiče a trpí jí. Také se cítí být jiní, než jsou jejich kamarádi a opakovaně si svojí ztrátu uvědomují, když jejich vrstevníci mluví o svých rodičích. „*Musí se také vyrovnat s absencí emoční investice ze strany zemřelého rodiče a také s chybějícími vzory a modely chování*“ (Kubičková, 2001, s. 59). Pokud ke ztrátě rodiče (či rodičů) dojde v dětství nebo v adolescenci, hrozí riziko nedostatečného zpracování zármutku, což může později vést k depresím. V dospělosti se pak také mohou potýkat s neschopností navazovat užší mezilidské vztahy, jako například vztahy partnerské (tamtéž).

Podle Vágnerové (2007, s. 294) bývá smrt rodiče bez ohledu na věk dítěte hodnocena jako „*nejhorší zážitek v celém životě*“. Vztah rodiče a dítěte je vždy jedinečný a i když je člověk už dospělý a má už také děti, cítí se svým způsobem opuštěn. „*Jistota daná vztahem s rodiči už existuje jen na úrovni zažité zkušenosti, to znamená, že může mít jen symbolický charakter*“ (tamtéž). Pro svobodné děti však bývá ztráta rodiče náročnější než pro děti, které již založily rodiny (Kubičková, 2001). Často dochází k idealizaci rodiče, k tendencím chovat se podobně a zaujímat podobné postoje. Znamená to více se s ním dodatečně identifikovat, pojmut za své některé typické znaky jeho osobnosti. To má za cíl „*zachovat svého rodiče alespoň v nějaké transformované symbolické podobě*“ (Vágnerová, 2007, s. 294).

Konec života jednoho z rodičů většinou vzbudí příbuzenskou solidaritu s pozůstalým rodičem a některé z dětí o něj převezme péči, případně se děti mohou střídat.

Nejběžněji tuto odpovědnost přebírají děti, které jsou dospělé, ale ještě svobodné a které žijí s rodičem v jedné domácnosti, nebo děti, které bydlí rodiči nejbliž. Pozůstalým rodičem bývá většinou žena (muži umírají v průměru dříve a většinou mají mladší manželku, než jsou oni), která i po smrti manžela může být integrujícím bodem pro celou rodinu. Po smrti obou rodičů tento stmelující prvek často chybí (Kubíčková, 2001).

Úmrtí obou rodičů posunuje generační příslušnost (Vágnerová, 2007). To znamená, že po smrti rodičů je dalším na řadě, kdo zemře, jeden ze sourozenců. „*Ten další, kdo zemře, bude muset být někdo z nás. [...] A tak nás smrt rodičů učí vyrovnat se s vlastní smrtí*“ (Grün, 2014, s. 150). Člověk je tak zařazen mezi nejstarší generaci, symbolicky je přiblížen své smrti. „*Znovu oživené vědomí reálnosti vlastní smrti může vyvolávat různé reakce- od depresí až k větší koncentraci na život, který mu ještě zbývá a k tendenci si jej pořádně užít*“ (Vágnerová, 2007, s. 294).

Smrt dítěte

Smrt dítěte představuje pro rodiče velmi těžkou ránu. Je považována za něco nepřírozeného, předčasného. Můžeme se domnívat, že v současnosti je akceptace ztráty dítěte náročnější než dříve, protože tehdy nebylo dětské úmrtí tak řídkým jevem jako je dnes a naopak s ním často museli rodiče počítat (Kubíčková, 2001).

S úmrtím dítěte souvisí mnohé sekundární stresy, které se mohou odrazit v psychickém stavu rodičů anebo také v jejich partnerském vztahu - narušení důvěry, problémy s komunikací, problémy se sexualitou (které mohou být zapříčiněny obavou z těhotenství a opakování ztráty) a podobně. Není tedy ojedinělé, že partnerský vztah ztrátu neunes a že se rozpadne (Worden, 1987, podle Kubíčková, 2001).

Se smrtí dítěte se musí vypořádat také rodiče, zejména matky, které porodily mrtvé dítě nebo které potratily buď samovolně, nebo podstoupily interrupci. V tomto kontextu mluví Doka o „*méněcenné ztrátě*“, čímž označuje takové ztráty, které ve společnosti nejsou zcela akceptovány. Řadí sem:

- 1) „*Méněcenné vztahy*“ (mimomanželské vztahy, homosexuální vztahy a jiné).
- 2) „*Méněcenné ztráty*“ (spontánní potrat, interrupce, psychologické nebo sociální ztráty v důsledku závažných chorob, jako je například demence atp.).
- 3) „*Opomíjení pozůstalí*“ (lidé psychicky nemocní, malé děti a další).

Doka upozorňuje, že se ve všech těchto třech skupinách mohou objevit problémy s ventilací zármutku (Doka podle Parkes, 1996 podle Kubíčková, 2001, s. 80).

Po potratu nebo po porodu mrtvého dítěte mívá žena pocity viny („*Nezvládla jsem těhotenství.*“ „*Selhala jsem jako matka a co když selžu i příště?*“) a viní také partnera, který se stává objektem jejího hněvu, protože má pocit, že muž tolik netrpí, že to pro něj není tak těžké, když nepláče a nedává najevo své emoce (Kubíčková, 2001).

Smrt dospělého dítěte je v mnoha ohledech jiná a je velmi bolestivá. Přežít vlastní děti je pro rodiče něco strašlivého a takové truchlení se může snadno stát chronickým a patologickým (tamtéž).

Smrt manžela, manželky

Může se zdát paradoxní, že „*subjektivní stres spojený se ztrátou partnera roste přímo úměrně s věkem*“ a to ačkoli se pravděpodobnost ovdovění s věkem zvyšuje. To proto, že aktuální život mladých lidí je pestřejší a s otevřenější budoucností. Pro starší lidi ale zase nebývá oživení představy jejich vlastní smrti, které s sebou přináší konec života milovaného, tak děsivé a někdy dokonce chtějí zesnulého partnera následovat a zemřít (Vágnerová, 2007, s. 376).

Ovdovělým ženám se změní jak sociální, tak také ekonomická situace (zpravidla k horšímu) a tak často musí navíc řešit také existenční problémy. Cítí se velmi opuštěny a to, že by se mohly znovu provdat, je pro ně nepředstavitelné (Kubíčková, 2001). V této souvislosti se také hovoří o tzv. „*vdovském, resp. vdoveckém syndromu*“, kdy dochází k idealizaci zesnulého partnera (Vágnerová, 2007, s. 381). Myslí si, že už budou samy napořád. Pociťují beznaděj a bezmoc, mohou si myslet, že už nikdy nebudou šťastné a také mohou mít suicidální úvahy („*Chci odejít za ním. Chci být zase s ním.*“). Mnohdy se vyhýbají jiným sociálním kontaktům než těm s příbuznými (Kubíčková, 2001). Vztah k zesnulému manželovi přetrvává i po jeho smrti a to alespoň na symbolické úrovni. Pokud dojde k vytvoření nového partnerství, bývá jeho kvalita v mnoha ohledech jiná, než v předchozím vztahu (Vágnerová, 2007).

Zesnutí manžela s sebou přináší celou řadu různých ztrát. Ztrátu perspektivy společné budoucnosti a společných plánů, ztrátu zvyků a rituálů, ztrátu určitých sociálních pozic a rolí a také ztrátu identity, kterou si vdovy musí znovu vybudovat (Kubíčková, 2001).

Motivem k překonání žalu mohou být pro vdovu děti a to jak malé děti, tak i ty dospělé. Ženy bývají více než muži orientovány na rodinu a role matky nebo babičky pro ně může být dostatečně naplňující. Muži se zase spíš více realizují mimo rodinu, například

v zaměstnání (tamtéž). Vdovy si také často vytvářejí izosexuální společenství, tedy skupinu žen, se kterými se pravidelně scházejí (Vágnerová, 2007).

Smrt manžela nebo manželky se může negativně odrazit na zdravotním stavu pozůstalého partnera, což je typické spíše pro muže, neboť ti častěji nedokáží svůj zármutek projevit navenek. Ten se pak projeví somaticky nebo psychosomaticky (Vágnerová, 2007). Tím se dostáváme k tomu, že se mužské truchlení může od ženského lišit. Ženy své emoce zpravidla nepotlačují a mají tendenci se svěřit. S tím mohou mít muži problém, protože se to od nich ani neočekává, ba naopak to bývá bráno jako sociálně nežádoucí (tamtéž).

Lewis (2012, s. 42) o vdovství říká, že je „*obecnou a nedílnou složkou našich zkušeností s láskou. Je stejně normálním pokračováním manželství, jako je manželství pokračováním námluv nebo podzim pokračováním léta.*“

Smrt prarodiče

Úmrtí prarodiče bývá většinou první signifikantní zkušeností se smrtí v našem životě a má tedy vliv i na naše zpracovávání všech dalších ztrát. Dospělými vnoučaty bývá tato smrt přijímána jako něco normálního, přirozeného a průběh truchlení většinou netrvá dlouho. Děti a dospívající, kteří chovali k zesnulému prarodiči ambivalentní vztah, mohou trpět výčitkami svědomí a pocity viny. Děti bývají velmi empatické vůči svým rodičům a často se mohou trápit více kvůli tomu, že jsou jejich rodiče zarmouceni než kvůli úmrtí prarodiče. Mohou se také cítit provinile, že nejsou tolik zarmouceni (Kubíčková, 2001).

Věk zemřelého

Lidé přijímají smrt jinak u starých lidí, jinak u mladých a jinak u dětí. Smrt u starých lidí je obecně brána jako něco přirozeného, normálního, zatímco smrt mladého člověka, natožpak dítěte, je brána jako něco nepřirozeného, strašlivého, tragického a nespravedlivého. V dnešní době moderní medicíny je smrt spojována se stářím, pokud se setkáme s úmrtím mladého člověka, cítíme se zaskočení. Proto jsou také častější patologické reakce na ztrátu člověka mladého (Kubíčková, 2001).

Faktory vztahu

Obecně lze říci, že čím byl vztah mezi zesnulým a pozůstalým intenzivnější, tím jsou reakce na ztrátu silnější. Parkes (1996, podle Kubíčková, 2001) v této souvislosti uvádí čtyři komponenty interpersonálních vztahů a to: intenzitu lásky, jistotu vazby, míru

závislosti a míru zaangażovanosti. Tedy například smrt rodiče je vždy velmi bolestná a zásadní zkušenost v životě potomků. Projevy truchlení mohou být ovšem v něčem jiné, pokud mají pozůstalé děti už svojí novou rodinu, nebo pokud ještě žijí u svých rodičů a jsou tedy na svých rodičích více závislé a panuje mezi nimi vysoký stupeň zaangażovanosti. Poněkud kontroverzní může být příklad manželů, který uvádí Kubíčková (2001). Ženy prý vztahují své role, očekávání a plány ke svým mužům mnohem více, než muži k ženám. Manželky jsou také na manželech závislejší a to jak materiálně, sociálně, tak i psychicky. Proto pro ně může být ztráta traumatictější. Nejčastěji vedou ke komplikovanému procesu zármutku právě úmrtí manžela a úmrtí dítěte.

Smrt se vždy velmi dotýká vztahů a mění je. Když zemře někdo důvěrně blízký, ptáme se, co jsme zmeškali, co jsme si neřekli, ale měli jsme si říct, a co jsme si naopak říct neměli, ale řekli jsme. Ptáme se, kde jsme způsobili bolest a přemýšlíme nad tím, co bychom udělali jinak. Úkolem smutku a truchlení je tedy mimo jiné také vyrovnaní se s vlastní vinou a usmíření se (Grün, 1997).

Okolnosti úmrtí

Reakce na ztrátu se liší také podle okolností úmrtí. Zda byla smrt očekávána, či nikoli. Zda se jednalo o smrt přirozenou, nebo ne. Zda to nebyla smrt tragická, případně i násilná. Zda jsme byli s umírajícím v momentě smrti nebo jestli s ním byl někdo jiný anebo jestli umíral o samotě. Zda jsme se případně podíleli na péči. Také na místě, kde náš blízký zemřel, záleží (Zemřel v nemocnici? Doma? Nebo jinde?³). Kübler - Rossová (1992, s. 7) se domnívá, že neschopnost v dnešní společnosti vyrovnat se se smrtí je způsobena kromě jiného tím, že umírání má děsivější podobu než dříve. „*Je mnohem osamělejší, mechanické, odlidštěné- občas je dokonce obtížné okamžik smrti technicky stanovit.*“

Kubíčková (2001) se v této kategorii determinantů zaměřuje na následující tři okolnosti: Náhlá, násilná a anticipovaná smrt.

³ To, že lidé neumírají doma, i když by to mnohdy jistě nebylo nemožné, nás ale ochuzuje ještě o aspekt, o kterém hovoří neurolog Líněk v dokumentárním cyklu Brána smrti (2015): „*Když se někdo v blízkosti smrti sám hodnotově mění, tak to jeho nejbližší okolí to odezírá a empaticky cítí nějakým způsobem. Má příležitost ten svůj hodnotový systém v tuto chvíli měnit. A to my vůbec neznáme. Protože my jsme umírající odstěhovali. Nejsou prostě u nás doma. Naši dědečkové, babičky znali velmi dobře, co to znamená, když doma někdo umřel. Co to dělá s tou komunitou. A s nimi samými.*“

Pojmem náhlá smrt označujeme takové úmrtí, ke kterému došlo nečekaně a bez předchozího varování. Může to být například srdeční selhání, autonehoda (či jiná nehoda) nebo vražda. Většina výzkumů zaměřených na chování pozůstalých dospěla k závěru, že truchlení v případě náhlé smrti bývá složitější než v případech, kdy byla smrt očekávána.

Okolností smrti je vždy několik dohromady. Například pokud dítě nebo dospívající zemře při autonehodě, jedná se o kombinaci náhlé („*Byla na místě mrtvá.*“), nečekané („*Nikdy mě nenapadlo, že by se nám mohlo něco takového stát. Jezdím přece opatrně.*“), tragické („*Bylo to strašné. Všude střepy, ona byla zaklíněná a nebylo možné se k ní dostat. Hasiči jí pak vystříhali, ale stejně už byla mrtvá.*“) a předčasné smrti („*Proč musela zemřít? Vždyť byla tak mladá!*“.)

U lidí, kteří byli přítomni u autonehody, při které někdo zemřel či u jiné formy tragické smrti, se může rozvinout posttraumatická stresová porucha, neboli PTSP (Mezi její typické projevy patří například tzv. flashbacky, tedy živé vzpomínky na trauma, sny, noční můry, vyhýbání se činnostem a situacím, které trauma připomínají). Zvlášť traumatická jsou hromadná úmrtí při nehodách nebo katastrofách (Křivohlavý, 1991; Porterfieldová, 1998 podle Kubíčková, 2001). V takových případech se také často objevuje pocit viny za přežití („*Proč oni zemřeli a proč já jsem naživu?*“) (Kubíčková, 2001).

Násilnou smrt představuje vražda a sebevražda. Pokud našeho blízkého někdo zabil, proces vyrovnání se se ztrátou je komplikován silnými pocity viny, hněvu, touhou po pomstě a tendencemi vzít spravedlnost do svých rukou.

Sebevražda je pro pozůstalé pravděpodobně nejméně přijatelný a nejobtížněji zvládnutelný způsob smrti. Pocity hněvu a viny se objevují po jakémkoli typu ztráty blízkého člověka, pokud se ale jedná o sebevraždu, nabývají obrovské intenzity. Pozůstalí po sebevrahovi mohou cítit odpovědnost za to, že to stalo („*Proč jen jsem se s ním tak pohádal. Kdybych se s ním nepohádal, tak by se nezabil!*“), příčiny sebevraždy hledají především v sobě („*Co jsem mohl udělat, ale neudělal jsem? Co jsem udělal, ale neměl jsem to udělat? Jak to, že mě nenapadlo, že by to mohl udělat?*“), mohou se za domnělou vinu trestat a to buď formou sebepoškozování, nebo formou suicidálních tendencí. Pozůstalí tak také často trpí pocity studu, hanby neboť sebevražda je sociálně neakceptovatelný způsob smrti. Smrt obecně je v naší společnosti v mnoha ohledech tabu, natožpak sebevražda. Může se tak stát, že se sebevražda někoho blízkého stane možným spouštěčem sebevraždy u pozůstalých (Kubíčková, 2001).

Truchlící po sebevrahovi bývají také sužováni intenzivními pocity hněvu a to jak vůči sobě, tak vůči osobě, která si vzala život. Worden (1987, podle Kubíčková, 2001)

říká, že sebevraždu milovaného člověka si mohou přeživší vysvětlit jako odmítnutí. Mohou si myslet, že pro toho, kdo se zabil, nebyli dost důležití, když to udělal. To má dopad na jejich sebehodnocení a sebevědomí a podle Wordena je v takových případech velmi prospěšná vhodná terapie.

Anticipovanému truchlení je věnována podkapitola v kapitole Průběh zármutku, jeho fáze.

1.2.2 Determinanty vztahující se k truchlícímu

Na tyto faktory se ptáme otázkou: „*Kdo je truchlící?*“

Věk pozůstalého, jeho osobnost, pohlaví, rodinné zázemí, zkušenosti, názory, postoj ke smrti, náboženské přesvědčení, sociokulturní poměry, ze kterých vychází... To vše má vliv na intenzitu a průběh truchlení. Je toho opravdu hodně, proto zde rozeberu jen některé faktory.

Věk

Věk sehrává velmi důležitou roli. Zármutek je prožíván v různých vývojových fázích jinak a také vyjadřování žalu se liší v závislosti na věku. Někteří psychologové se domnívají (Kubičková, 2001), že dítě je schopné truchlit od věku tří let, kdy chápe, že se stalo něco hrozného, i když si zatím si neuvědomuje trvalost smrti. Do této doby prý děti nemají o smrti ponětí, mají ale ponětí o ztrátě zemřelého člověka, chápou, že se stalo něco strašného. Zemře - li někdo blízký malému dítěti, může se trápit pocity viny, že smrt zavinilo. Malé děti si totiž mohou občas ve vzteku přát něčí smrt. Samozřejmě, že si to nepřejí ve skutečnosti, mohou jen zatoužit po tom, aby ten zlý rodič na chvíli zmizel. Také si mohou myslet, že smrt způsobily tím, že nebyly dostatečně hodné. DiGiulio a Kranzová (1997 podle Kubičková, 2001) kladou důraz na to, že je třeba, aby dítě vědělo, že za smrt nenese odpovědnost.

Dítě ve věku od šesti do osmi let si začíná uvědomovat trvalost smrti. Mají podobné problémy jako mladší děti, mohou se obviňovat, že smrt způsobily ony svými „špatnými myšlenkami“, se svými myšlenkami ale umějí pracovat lépe a také dovedou lépe formulovat otázky. Dospělí na ně ale často nedokáží dostatečně odpovědět, jednak proto, že jsou sami zarmoucení a jednak proto, že nevědí, co a jak dítěti vysvětlit. Kubičková (2001, s. 89) to považuje za důsledek „*dlouhodobého procesu vytěsňování smrti na individuální i sociální rovině*“. Dospělí také mnohdy podceňují zármutek dětí. DiGiulio a

Kranzová (1997 podle Kubíčková, 2001) považují v tomto věku za důležité, aby dítě vědělo, že jejich milovaný člověk nezemřel schválně a že není nic špatného na tom, být ze smrti smutný nebo se zlobit.

V deseti nebo jedenácti letech dítě chápe univerzalitu smrti a uvědomuje si, že i ono může zemřít. Zhruba od třinácti let začíná dítě pojímat smrt racionálně a rozumí jí téměř jako dospělí lidé (Kubíčková, 2001).

O tématu smrti v období dospívání se Říčan (1990 podle Kubíčková, 2001) domnívá, že je více zraňující než dříve nebo než poději. To je dáno charakteristickými rysy pro dospívání, jako jsou například vysoká emotivita, citová nestabilita atp. Dospívající jsou tedy vysoce rizikovou skupinou pro rozvoj patologických reakcí. Mohou začít mít problémy s prospěchem, s chováním, mohou se u nich rozvinout různé neurózy, fobie, psychosomatické potíže anebo také suicidální myšlenky. Smrtí milované osoby může být také narušen proces budování identity, socializace a tak dále (Kubíčková, 2001).

Představa, že se dospělý člověk se smrtí blízkých vyrovnává relativně dobře, protože už po všech stránkách dozrál, je zřejmě iluzí. Dospělí lidé lpí na zdraví a na životě sebe a svých blízkých, lpí na tom, co vybudovali, lpí na majetku... (tamtéž) *„Dospělí se většinou na světě tak zabydlí, že ho považují za samozřejmý a tohle mi připadá komické, když si pomyslím, že tu jsou jen na krátké návštěvě“* (Gaarder, 1999).

Starší lidé už se své smrti většinou bojí méně a zvykají si na smrt ve svém okolí. Je pro ně ale náročné přijmout smrt mladých lidí a dětí. Můžou se u nich objevit pocity viny za přežití (starý člověk si klade otázky typu: *„Proč tak mladý člověk zemřel a já stále žiju?“*). Tento fenomén je pak velmi silný u lidí, kteří přežili své děti. Riziko truchlení ve stáří je snadný přechod do patologické formy v podobě deprese, způsobený multiplicitou ztrát. Stáří přináší mnoho ztrát - ztrátu zaměstnání, kontaktů, sil, ztrátu vrstevníků, partnera... Každá nová ztráta pak oživuje předchozí bolest (Kubíčková, 2001).

Pohlaví

Také v truchlení mužů a žen jsou patrné určité odlišnosti. Podle různých sociologických výzkumů jsou muži obecně v prožívání zármutku uzavřenější než ženy, stydí se plakat, nemají potřebu se svěřovat a dávat najevo své emoce. Je tomu tak zejména u starší generace mužů, kteří byli vychovávaní s tím, že *„se smutkem se neobtěžuje“*, *„brečej jenom ženský“* a že se mají *„pochlapit“*. Navíc plačící muž okolí znervózňuje, uvádí ho do rozpaků. Neznamena to ale, že by pro ně byl žal méně intenzivní, jen ho dávají najevo jinak. Muži většinou chtějí bolest nějak přebýt, zaměstnat se. *„Neumějí truchlit a*

tak se prostě pustí do něčeho, co dovedou - zahradničí, opravují komín, lepí modely letadel“ (Nezbeda, 2015). Bezprostředně po smrti se často ujímají zařizování pohřbu, úředních záležitostí a dalších praktických věcí a nedopřejí si na truchlení čas. Odkládají ho na později, což se může později různými psychosomatickými obtížemi (tamtéž).

Ženy obvykle potřebují o svém žalu mluvit, častěji než muži vyhledávají odbornou pomoc a také více užívají antidepresiva. Obvykle „*nosí smutek*“ déle než muži a více se straní sociálním kontaktům. Muži více než ženy tiší bolest únikem k alkoholu, práci a sexualitou (Kubíčková, 2001).

1.3 Narušené varianty zármutku

Někdy se stává, že lidé reagují na smrt blízkého člověka abnormálním (jinak také označeným jako patologickým, nezvládnutým, komplikovaným, apod.) zármutkem (Kubíčková, 2001). Atypické formy zármutku vedou jak k fyzickým, tak k duševním onemocněním. Jejich psychologickým důsledkem je narušení schopnosti navazovat nebo udržovat milostné vztahy či neschopnost zorganizovat si zbytek života. Komplikované varianty mohou být různých stupňů závažnosti, ty mírné mohou být těžko rozeznatelné od zdravého truchlení (Bowlby, 2013). Podle Špatenkové (2008) se patologické truchlení liší od toho „normálního“ ne ve své podstatě, ale rozdílnou intenzitou a délkou. Jak ale říká Baštecká (2003, podle Špatenková, 2008, s. 15) „*Kdo posoudí, že smutek trvá ,příliš dlouho‘ a je ,nadměrný‘?*“

Lindemann (1944, podle Špatenková, 2011, s. 71) rozlišuje dvě podoby atypického zármutku:

- a) Opožděné reakce - Reakce na ztrátu jsou odloženy na později. Někdy jen o týdny, někdy ale třeba o několik let.
- b) Zkreslené reakce - Sem řadí Lindemann vše možné, například hyperaktivitu, lékařsky uznanou nemoc, depresi, ale také třeba získání symptomů nemoci zemřelého a tak dále.

Worden (1987, podle Kubíčková 2001, s. 153) dělí patologické reakce na ztrátu takto:

- a) Chronické reakce - Zármutek má chronický charakter a trvá velmi dlouhou dobu.

- b) Odložené (opožděné) reakce - Reakce na ztrátu se objevují později, mohou být vyvolány jinou bolestivou zkušeností.
- c) Excesivní reakce - Povaha reakcí je přehnaná. Například strach je zcela přirozenou reakcí na ztrátu, v případě excesivních reakcí ale přerůstá ve fobii. Mnohdy se může jednat třeba o chorobné obavy ze smrti, tedy thanatofobii.
- d) Larvované reakce - Reakce na ztrátu jsou skryté.

Bowlby (2013, s. 122) rozlišuje dvě hlavní varianty narušeného zármutku, kterými jsou:

- a) Chronický zármutek - Citové reakce jsou velmi intenzivní a dlouhé, pozůstalí často pociťují silný hněv, zlobu a výčitky svědomí, žal ale chybí. Mezi hlavní příznaky patří deprese, úzkost, agorafobie, hypochondrie či alkoholismus.
- b) Dlouhodobá absence vědomého truchlení - Fáze otupělosti trvá déle než několik dní. Dospělí, kteří dlouhodobě netruchlí, bývají velmi soběstační a nezávislí lidé, hrdí na svou schopnost se ovládat, pláč považují za slabost. Po smrti blízkého jsou zaneprázdnění a působí dojmem, že vše skvěle zvládají. Bývají nervózní, vyhýbají se vzpomínkám a nechtějí o ztrátě mluvit. Mohou se u nich objevit bolesti hlavy, nespavost, zlé sny a další potíže.

Jak je z výše uvedeného patrné, v kontextu komplikovaného truchlení můžeme mluvit také o odloženém zármutku. Jednou z jeho příčin může být jakási psychologická ochrana pozůstalých. Ztráta je pro ně tak obrovská, že jí jsou úplně ochromeni a necítí bolest. Absence zármutku je tak chrání před zhroucením. Lidé mívají představu, jak by se měli po smrti milovaného člověka chovat. Představují si, jak budou plakat a poté mohou být zděšeni, když toho nejsou schopni. Podle Grüna (1997) dochází u těchto lidí ke krizi často až po půl roce nebo i později.

Kübler - Rossová (2012, s. 86) říká o smutku jako takovém, že je „*přirozenou emocí a zároveň jedním z největších darů, které člověk dostal, aby se dokázal vyrovnat se všemi ztrátami ve svém životě*“. Zajímavá je její domněnka, že dětem je často zakazováno prožívat smutek a truchlit. Říkají se jim věty typu: „*Velcí kluci nepláčou.*“ nebo „*Jestli hned nepřestaneš, postarám se, abys měla důvod brečet!*“ To pak prý má za následek to, že jsou v dospělosti plné sebelítosti a mají problém se vším, co souvisí se zármutkem.

„*Odkládání zármutku je zjevná obrana. Je to sebedestrukce ve jménu sebeobrany*“, říká Ginsbergová (2015) a varuje: „*Když odkládáme sdělení zármutku, odkládáme i*

vyléčení. Odložený zármutek je prodloužená bolest.“ Pro odkládání smutku může být mnoho důvodů. Třeba obavy ukázat emoce, které nejsou žádané. Co by si o nás lidé pomysleli, kdyby viděli náš hněv nebo náš narcismus? Ztrátě se ovšem nelze vyhnout a vyprávět o ní je potřebné. Worden (podle Ginsbergová, 2015) píše: „Zármutek je ve skutečnosti společenským procesem a nejlépe se s ním člověk vyrovnává v takovém společenském prostředí, kde se lidé mohou vzájemně podporovat a posilovat ve svých reakcích na ztrátu“.

„Smrt nás však také mění k lepšímu a posiluje nás. Příběh o smrti obsahuje nejen vypravěčovy pocity studu, ale také jeho pozitivní vývoj. Přežil smrt, a to přináší hrdost a úlevu. Utkal se s něčím hrozným a odvážil se pokračovat dál. Ztráta člověka změnila, ale zároveň potvrdila jeho hodnotu a důstojnost a odhalila jeho sílu. Dosáhl nového stupně zralosti a dívá se na život z nové výšky... a hloubky“ (tamtéž).

2. Rituály a jejich funkce

„Jednou ráno, když slunko zapadlo, seděli u snídaně. Polívčička stála na stole a Brouček se modlil:

*Ó náš milý Bože,
povstali jsme z lože
a pěkně tě prosíme,
dejž, ať se tě bojíme,
bojíme a posloucháme,
a přitom se rádi máme.*

Ještě neřekl Amen, a bác- maminka spadla ze stolice na zem a bylo po ní. Honem k ní běželi, kropili na ni, křísili ji a volali a plakali, ale nic na plat. Bylo po ní. Ach, to měli žalost!

A tak jí u potoka pod olšičkou vykopali hrobeček, zaplakali, pěkně ji tam uložili a třetí den tam kvetla chudobička, bílá jako mléko. Však tam kvete podnes“ (Karafiát, 1989, s. 72).

Špinková (2010), ředitelka domácího hospice Cesta domů, se domnívá, že jedním z důvodů, proč se bojíme konce života, je skutečnost, že se vyprázdnily nebo vybledly rituály, které lidem pomáhaly přenést se přes zkušenosti přesahující běžný smyslový svět. Tedy rituály týkající se nejen závěru života, ale i jeho začátku a dalších významných mezníků.

Přenést se přes zkušenosti přesahující běžný smyslový svět. Vystoupit z profánní sféry a vstoupit do sféry posvátné.⁴

⁴ Tématikou rozdělení světa na profánní a posvátný, se zabýval především Durkheim ve své publikaci Elementární formy náboženského života z roku 1912 (Murphy, 2006). Tyto dva pojmy jsou vysvětleny v Encyklopedii antropologie následovně. Profánní, z latinského *prō - fanum* označuje „to, co je před svatyní“. „Protiklad oddělující činnosti a věci, k nimž je přístupováno s bázní, úctou, strachem a s dodržováním odstupu (posvátné, sakrální), od těch, k nimž je přístupováno jako k obyčejným a každodenním“ (Malina, 2011).

Podle Nešporové (2008) je dnešní Česká republika v tom, že jsou lidé často pohřbíváni bez kolektivního rozloučení a bez obřadu, naprosto ojedinělá. To prý v žádné jiné společnosti v období míru a prosperity není běžné.

Na celém světě neexistuje jediná lidská společnost, která by neměla žádné rituály týkající se smrti a která by tělo mrtvého člověka jen tak vyhodila (Murphy, 2004). Někteří lidé se domnívají, že pohřbívání zemřelých je první nepochybnou známkou toho, že se z lidoopů stal člověk (Sokol, 2015). „*Každý ví, že se nic neliší podle národnosti, věku, pohlaví nebo společenského postavení člověka tolik jako právě pohřební rituály*“, říká Genep (1997, s. 136).

V Praze je dnes zpopelněno bez obřadu až sedmdesát procent lidí a často se stává, že si pozůstalí ostatky ani nevyzvednou (Nezbeda, 2015). Čím to je? Náboženské rituály jsou mnohem méně časté, než bývaly a světské rituály nedokážou nahradit jejich funkci (tamtéž). Je pochopitelné, že v sekularizované společnosti mizí potřeba lidí po křesťanském nebo jiném náboženském pohřbu. Proč ho také dělat, když nevěříme tomu, co se při takovém pohřbu říká nebo odehrává. Nebo pokud tomu nevěřil zesnulý. Rituály ale mají ve vyrovnávání se smrtí (a nejen při něm) nezastupitelnou funkci. Je tedy možná na čase vytvořit nové uspokojivé modely rituálů spjatých se smrtí.

Důvod, proč mluvím o rituálech spjatých se smrtí v množném čísle je ten, že se zdaleka nejedná jen o samotný pohřeb, případně zádušní mši, tedy rekviem. Jsou také rituály, které se odehrávají ještě před samotnou smrtí. Mezi ně patří například křesťanská svátost pomazání nemocných (dříve někdy nazývána jako poslední pomazání) nebo návštěvy umírajícího, kdy se s ním šli všichni jeho příbuzní, sousedé a známí rozloučit.

Po smrti u nás nebývá zvykem ponechat mrtvé tělo doma. Jsou země, kde to běžné je, a to třeba až do pohřbu. Ukázalo se, že tato možnost má pro rodinu terapeutický účinek a že pomáhá se se smrtí lépe vyrovnat (Kübler - Rossová, 2003). Okamžitý odvoz těla a často necitlivé chování pohřební služby tomu naopak moc nepomáhá. Na ohlášení úmrtí není stanovena žádná zákonná lhůta, jen to, že pokud člověk zemře v nemocnici nebo jiném zdravotnickém zařízení, musí zůstat tělo zemřelého na lůžku alespoň dvě hodiny. Pokud dojde k úmrtí doma, žádná taková časová lhůta určena není (Cesta domů, 2015). Může být tedy prospěšné nenechat tělo odvést ihned, ale ponechat si trochu času a tak například nechat možnost příbuzným nebo přátelům se rozloučit.

Pohřeb lze chápat jako „*definitivní sociální potvrzení smrti určitého člověka*“ (Vágnerová, 2007, s. 378). Můžeme ho brát jako poslední službu zemřelému. Jako doprovodu na poslední cestu. Jako rozloučení (také se někdy pohřbu říká „poslední

rozloučení“). Jak už jsem ale naznačila, pohřeb není jen pro zemřelého, je také pro příbuzné. A možná, že především pro ně. Pohřeb je pro zemřelé darem a pro pozůstalé útěchou (Brabec, 1991). Je poděkováním zemřelému a vyjádřením úcty, kterou k němu chováme. Při náboženském pohřbu také děkujeme Bohu, za dar života našeho milovaného. Pohřeb je „*veřejným sdílením žalu a bolesti, útěchy a naděje*“ (Kübbler - Rossová, 2003, s. 210). A v neposlední řadě je takový obřad také příležitostí se sejít a společně zavzpomínat (Kübler - Rossová, 1994). „*Všechny životní okamžiky zanechávají ve společnosti určité stopy a smrt největší ze všech. Seskupení truchlících znovuustavuje vzájemné sociální vztahy, přičemž staví zemřelého do společenského postavení ‚mrtvého‘ a všem potvrzuje, že nyní může život pokračovat*“ (Murphy, 2004, s. 190).

3. Péče o pozůstalé

Smrt milovaného člověka je extrémním zásahem do života pozůstalých. Ti potřebují pomoc a podporu. Té by se jim mělo dostat zejména od jejich nejbližších. Od příbuzných, přátel a dalších. Co když ale jsou i ti zasaženi ztrátou? Smrt v rodině výrazně zasahuje do její struktury a do jejího fungování, rodina se může stát dysfunkční. Objevují se zcela nové problémy a situace, které je potřeba řešit, mohou se ale také znovuobjevit problémy z minulosti, které doposud vyřešeny nebyly. Jak potom může být rodina ku pomoci, když sama pomoc potřebuje (Špatenková, 2008)?

Někdy nebyvají dostatečnou oporou ani přátelé, známí nebo jiní lidé ze sociálního okolí. Většinou totiž nevědí, jak se k lidem, kterým právě někdo zemřel, chovat. Nevědí, co říct, jak se zachovat, jak reagovat, setkání s pozůstalým jim je nepříjemné a tak se mu často raději vyhýbají (tamtéž). *„S dětmi o ní mluvit nemohu. Kdykoli se o to pokusím, neobjeví se jim ve tváři zármutek, láska, hrůza nebo soucit, nýbrž to nejhorší, co charakterizuje člověka, který vám rozhodně nemůže být průvodcem v těžkostech, totiž rozpaky. Jejich výraz v tu chvíli vypadá tak, jako bych se dopustil něčeho nepatřičného. Netrpělivě čekají, kdy s tím přestanu. Po smrti mé maminky to se mnou bylo zrovna tak. [...] Nejde však jen o chlapce. Moje tragédie s sebou nese ještě to, že podobné rozpaky vidím na každém, koho potkám“* (Lewis, 2012, s. 9).

Pozůstalí však mají většinou potřebu o své bolesti mluvit. Není ale výjimkou, že se setkají s velmi jednoduchou, až banální reakcí, typu: *„Netrap se tím!“*, *„Nemysli na to, život jde dál!“*, *„Všichni tam jednou musíme...“* a podobně. Jak se ale nemají trápit, když jim zemřel někdo, koho měli rádi? Jak na to nemají myslet? Život jde dál? Vždyť někdo zemřel! A co když mají pozůstalí pocit, že jejich život končí a že ztratil smysl, že už je nic hezkého nečeká? A že jednou všichni zemřeme, je pravda, moc velkou útěchou to ale není. Navíc co když zemřel někdo za tragických okolností? Co když zemřel mladý člověk? A tak lidé, kteří se vyrovnávají se ztrátou někoho blízkého, čím dál častěji vyhledávají pomoc formalizovaných institucí. Může být pro ně totiž mnohem snazší, mluvit o zraňujících věcech s někým „cizím“ (Špatenková, 2008).

Podpora rodiny a pozůstalých je důležitou součástí celkové hospicové péče, patří k její filosofii (Asociace poskytovatelů hospicové a paliativní péče, 2014). Hospic nabízí rodinám už v době pobytu nemocného (samozřejmě se jedná ale i o mobilní hospice) pomoc jak sociální, tak psychologickou nebo spirituální. Samozřejmostí je existence spolupráce hospice s duchovním či psychologem. Služby, které jsou poskytovány

pozůstalým, jsou velmi pestré. Zahrnují individuální návštěvy, skupinová setkání, kontakt po telefonu nebo třeba zasílání dopisů k výročí smrti či společné vzpomínkové slavnosti (Sheldon, 1997, podle Firthová, Luffová, Oliviere a kol., 2007).

Pomoc pozůstalým může být jak laická (například soucitná a empatická komunikace), tak profesionální (krizová intervence, poradenství nebo také psychiatrická péče). Špatenková (2008, s. 13) uvádí jako formy profesionální pomoci tyto:

- Doprovázení - cílem je pomoci klientovi přijmout a zvládnout situaci, která se sice objektivně nedá změnit, ale lze změnit její subjektivní prožívání.
- Vzdělávání - pozůstalý vyhledává pomoc za účelem získání informace, vysvětlení, poučení. „*Potřebuje si něco ověřit, potvrdit, vysvětlit.*“ Poradce musí být nejen náležitě vzdělán, ale také musí vědět, jak s informacemi nakládat, aby klientovi pomohl a nikoli naopak.
- Konzultační činnost – odborná porada mezi odborníky v rámci péče o klienta.
- Poradenství – poradce pomáhá klientovi nalézt řešení problému, ale nerozhoduje za něj. Klient si sám vybere řešení.
- Terapie – terapeut a klient hledají řešení problému společně.

Poradenství pro pozůstalé je možné vyhledat nejen po samotné ztrátě, ale také před ní (v kontextu anticipovaného truchlení) nebo kdykoli jindy. Worden (1997, podle Špatenková, 2008, s. 27) zformuloval jeho základní principy:

- 1) *Pomoci pozůstalým v akceptaci jejich ztráty*
- 2) *Pomoci pozůstalým identifikovat jejich pocity*
- 3) *Pomoci pozůstalým žít dál bez zemřelého*
- 4) *Podporovat pozůstalé v emocionálním odpoutávání od zemřelého*
- 5) *Poskytnout pozůstalým prostor a čas pro truchlení*
- 6) *Interpretovat „normální“ reakce na ztrátu*
- 7) *Respektovat individuální rozdíly v truchlení*
- 8) *Poskytovat pozůstalým kontinuální podporu*
- 9) *Prozkoumat obranné mechanismy a copingové strategie pozůstalých*
- 10) *Identifikovat potíže a doporučit adekvátní pomoc*

Špatenková (2008) píše, že podstatou poradenství pro pozůstalé je provázení, doprovázení. Tento termín používá také Wolfelt (2004, s. 4), když píše o podpůrných skupinách. Doprovázení („companioning“) je podle něj o učení se od druhých, nikoli o učení ostatních. O chození podél, nikoli o vedení druhých. Wolfelt varuje před snahou být expertem na zármutek. Doprovázení je podle něj také o tom, zůstat stát, nikoli jen zuřivě chodit dopředu. O objevování daru ticha, ne o tom, pořád mluvit. Je o tom, být přítomen v něčí bolesti, nikoli o jejím odstraňování. Je o respektování zmatku a nepořádku a ne o urputné snaze vnést do bolesti pořádek a logiku.

4. Praktická část

4.1 Cíl výzkumu

Cílem této výzkumné práce je lepší porozumění procesu vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka, konkrétně na příkladu mladých dospělých lidí v naší současné společnosti. Za otázky si výzkum klade, co ovlivňuje vyrovnávání se se ztrátou tohoto druhu a jakou roli hrají okolnosti úmrtí. Zabývá se schopností komunikace k tématu umírání a smrti. A konečně také chce výzkum ukázat, jak se na vyrovnávání s úmrtím dívají sami pozůstalí a jak jeho proces sami hodnotí.

4.2 Charakteristika zkoumaného vzorku

Výzkumný soubor je složen ze šesti respondentů, z nichž čtyři jsou ženy a dva jsou muži. Oslovila jsem mladé lidi ve věku pozdní adolescence a rané dospělosti. Domnívám se, že by se odpovědi a výsledky lišily od toho, jak prožívají vyrovnávání se se ztrátou jiné věkové kategorie. Není proto možné výsledky generalizovat na všechny pozůstalé. Nejmladšímu respondentovi bylo v době konání rozhovoru dvacet let, nejstaršímu dvacet osm. Tři z nich aktuálně studují vysokou školu, dvě dotazované jsou na mateřské dovolené (jedna je absolventskou gymnázia, druhá absolvovala VŠ) a jeden respondent pracuje (také absolvent VŠ).

Hlavním kritériem při výběru respondentů bylo, aby od smrti blízkého člověka uplynul alespoň jeden rok, na druhé straně, aby už nebylo po úmrtí příliš dlouho. Tato doba se u dotazovaných pohybuje v rozmezí od jednoho do jedenácti let. Nepovažovala jsem za vhodné realizovat rozhovor s někým, u koho by bylo toto časové období kratší než jeden rok, naopak u příliš dlouhé doby už by zase mohly být odpovědi zkreslené, mnohé podstatné aspekty procesu vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka zapomenuty a získané údaje by mohly vypovídat o něčem jiném, než co bylo zamýšleno.

Také jsem chtěla, aby ať se jedná o výzkumný soubor malé velikosti, byl vzorek co možná nejpestřejším. Tím myslím například to, aby mezi respondenty byli tací:

- kteří smrt anticipovali, ale také ti, kteří ji neočekávali,
- kteří byli přítomni samotnému umírání a také ti, kteří nebyli,
- kterým zemřel blízký doma a těm, kterým zemřel v jiném prostředí,

- kteří jsou věřící a také ti, kteří jsou nevěřící,
- kteří byli se zemřelým v různém vztahu (dítě – rodič, sourozenci).

Nebylo snadné najít vhodné respondenty. A to přesto, že i mladých lidí, kterým někdo zemřel, je určitě spousta. Buď už uplynula od smrti příliš dlouhá doba, nebo naopak to byla příliš čerstvá událost. Jsou lidé, kteří o tom nemluví. A někoho jsem se prostě styděla zeptat. Vzhledem k citlivosti tématu jsem nepovažovala za vhodné ptát se zcela cizích lidí. Obávala jsem se i toho, aby jejich odpovědi nebyly příliš povrchní. Chtěla jsem, aby ke mně měli dotazovaní určitou míru důvěry. Na druhou stranu jsem se ale ani nechtěla ptát nikoho z příbuzenstva. Nechtěla jsem, aby tento vztah ovlivňoval výpovědi. (Obávala jsem se například toho, že by pak mohli své výpovědi nějak stylizovat nebo se mne snažit uchránit jejich zraňujících zkušeností). V určité fázi výzkumu jsem skoro litovala, že jsem se rozhodla pro sběr dat pomocí rozhovorů a ne dotazníků, nakonec jsem ale byla s volbou spokojená. O tom více v diskuzi.

Všechna jména jsou změněna, volba fiktivních jmen je čistě náhodná.

Složení výzkumného vzorku:

Muži: 2

Ženy: 4

Průměrný věk: 23,5

Věkové rozpětí: od 20 do 28 let

Tabulka č. 1: Stručná charakteristika respondentů

Respondent (fiktivní jméno)	Věk respondenta nyní (v době úmrtí)	Zemřelý je ve vztahu k respondentovi	Příčina smrti	Doba od smrti	Aktuální povolání respondenta
Tomáš (T)	28 (27)	Matka	Onkologické onemocnění	Rok a čtvrt	Technický inženýr
Martin (M)	22 (12)	Oba rodiče	Autonehoda	Téměř jedenáct let	Student VŠ
Anička (A)	20 (16)	Bratr	Onkologické onemocnění	Tři roky	Studentka VŠ

Veronika (V)	22 (20)	Otec	Náhlé úmrtí	Přibližně rok a půl	Studentka VŠ
Ema (E)	22 (17)	Matka	Onkologické onemocnění	Téměř pět let	Na mateřské dovolené
Bětko (B)	27 (20)	Matka	Onkologické onemocnění	Sedm let	Na mateřské dovolené

4.3 Metoda výzkumu

Jedná se o výzkum kvalitativní. Ke sběru dat byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru s předem připravenými okruhy otázek. Ne všem respondentům byly položeny všechny otázky a to z toho důvodu, že někdy by byly bezpředmětné, například vzhledem k okolnostem úmrtí. Jako příklad uvedu otázku: „Když jste tušili, že se blíží konec, bavili jste se spolu o tom otevřeně? O tom, čeho se na smrti bojíte? Nebo čeho se bojíte vy?“ Pokud se jedná o náhlé a nečekané úmrtí, nemá taková otázka smysl.

Během každého jednotlivého rozhovoru bylo položeno mnoho dalších doplňujících otázek, které vyplynuly z kontextu.

V příloze je – se svolením respondentky - přiložen přepis jednoho rozhovoru.

Seznam připravených otázek:

- Představení sebe a zemřelého člověka
- Jak jste spolu vycházeli? Jaký jste spolu měli vztah?
- Jak zemřel/a? (kdy, kde, za jakých okolností...)
- Když jste tušili, že se blíží konec, bavili jste se spolu o tom otevřeně? O tom, čeho se na smrti bojíte? Nebo čeho se bojíte vy? (pokud to nebylo náhlé úmrtí)
- Zůstalo něco nevyřčeného?
- Byl/a jste u té smrti? Jak jste se dozvěděl/ a, že zemřel/ a?
- Jak jste spolu trávili poslední chvíle?
- Řekli jste si něco na rozloučenou?
- Jak jste se smrtí vyrovnával/a?
- Jaké faktory vám pomohly nebo naopak ublížily při vyrovnávání se smrtí?
- Měl/a jste někoho, s kým jste mohl/a mluvit o tom, co prožíváte?

4.4 Formulace výzkumných otázek

Výzkumné otázky a témata, na která se analýza dat zaměřovala, byly stanoveny takto:

- 1) Kvalitativní analýza dat se zaměří na okolnosti, které podle respondentů hrály roli při jejich vyrovnávání se smrtí blízkého člověka.

Co jim pomohlo a co jim naopak zkomplikovalo vyrovnávání se se smrtí?

- 2) Jakou roli mají při vyrovnávání se se smrtí okolnosti umírání a úmrtí?
- 3) Zaměřili jsme se také na otevřenost komunikace o tématu smrti v rodině umírajícího.

S kým mohli respondenti otevřeně mluvit o umírání a o smrti?

- 4) Jak respondenti u sebe zpětně hodnotí proces vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka?

A jak se na zvládání této náročné situace a proces vyrovnávání se se smrtí dívají dnes?

4.5 Způsob provedení výzkumu, sběr dat

Rozhovory jsem uskutečnila s každým respondentem zvlášť. Za Emou a za Bětkou, které mají malé děti, jsem jela k nim domů, jinak jsem se všemi sešla v kavárně, kde jsme měli klid a nebyli jsme rušeni. Průměrná doba jednoho rozhovoru byla necelá hodina. Rozhovory byly se svolením respondentů nahrávány na diktafon. Občas jsem si psala poznámky. Každého respondenta jsem informovala o tom, že jména budou změněna a to nejen jejich, ale i všech ostatních lidí, kteří budou v rozhovoru zmíněni. Řekla jsem jim, že kdyby z jakéhokoli důvodu nechtěli, nemusí odpovídat. Mezi otázkami že se mohou jakkoli vracet, mohou si nechat čas na přemýšlení, protože některé otázky jsou podle mého mínění velmi náročné a není snadné na ně odpovědět. Tato pravidla jsem někdy v průběhu rozhovoru ještě připomněla. Poté, co jsem položila mnou připravené otázky, jsem se vždy otázala, jestli je nemám zopakovat. Také jsem se zeptala, jestli respondenta ještě něco k tématu nenapadá, co jsem třeba vůbec nezmínila a co on vnímá jako důležité, když mluvíme o vyrovnávání se se smrtí. To se ukázalo jako důležité a většina respondentů toho využila.

4.6 Metoda vyhodnocení dat

K analýze sebraných dat byla použita metoda IPA – interpretativní fenomenologická analýza. Ta má za cíl „*do detailu prozkoumat, jak si dotazovaní utvářejí smysl svého osobního a sociálního světa. Zásadní pro ni je význam konkrétních zkušeností a událostí v životě účastníka*“ (Smith, Osborn, 2007). Všechny rozhovory byly nejprve přepsány. Jejich vytištěné transkripty byly několikrát čteny s časovým odstupem v řádu dní. Poté do nich byly vpisovány poznámky a zaznamenána postupně se vynořující témata. Ta se v některých rozhovorech objevila opakovaně, jiná témata nikoli.

Výsledky výzkumu jsou doplňovány citacemi z rozhovorů. Vynořená témata jsou v textu tučně zvýrazněna.

4.7 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

Nejdříve jsem chtěla, aby respondenti představili sebe a svého zemřelého. Poté jsem se ptala, jaký spolu měli vztah, jak spolu vycházeli. Nikdo nepopsal vztah jako vyloženě špatný, což asi ani není tak překvapivé. Idealizace zemřelého a vztahu s ním není výjimečná, naopak, posmrtný optimismus o zemřelých je velmi častý. Lidé chtějí mít se zemřelými vztahy vyjasněné a také rekapituluji to, s jakými pocity vůči nim jejich blízký umíral. V tomto ohledu byla výjimečná odpověď Martina, který na vztah nahlíží přeci jen trochu kriticky: „*Hm... No... To je... Já jsem zjistil, že si už spoustu věcí jako nepamatuju, jo, ale... ono to bylo u nás ještě takový složitý, že tatka dost jako často nebyl doma, protože měl několik zaměstnání, aby nás jako uživil a dost často byl i v zahraničí [...]* No, a problém je, že teda hodně často nebyl vůbec doma a... byli jsme dost v minimálním kontaktu. [...] *Jako jo, měli nás rádi, to jo. My je taky. [...] Ale jinak v podstatě se dá říct, že ty vztahy byly dobrý, to jako jo.*“ Na konci rozhovoru se k tomuto tématu Martin ještě vrátil: „*No, mě nejvíc mrzí asi ten vztah s tatkou. Jakože byl takovej, že spíš nebyl...*“ L: „*Jakože tě mrzí, žes ho víc nepoznal?*“ M: „*No, jo. A vždycky si... nebo když mě mrzí, že ty rodiče nemám, tak mě první napadne mamka až potom si říkám, no jó, tatka vlastně taky by měl, že jo. Takže to je věc, která mě dost jako... No, že mě mrzí, že toho tatku jsme moc neznali nebo aspoň já. [...] Jinak myslím, že ty vztahy byly docela jako vyřešený... My jsme spolu žádněj jakoby větší problém neměli.*“

Určitá **vzdálenost ve vztahu s rodiči** (živými i zemřelými) se ale objevuje i v odpovědích jiných respondentů. Bětka: „... (vztah) *byl hodně jako pěkněj a... I když,*

mohl by bejt jakoby... asi silnější nebo tak, jo. [...] celkově bych to asi formulovala jako takovej jako, řekla bych normální vztah. Jakože takovej vyvážený.“

Objevilo se také to, že **nemoc mění vztah** a často ho úplně otočí. Ema: *„Potom, co jsem se dozvěděla, že je jako nemocná, tak se to docela změnilo a vlastně ten vztah byl takovej, že jsem já byla závislá na ní a pak se to otočilo. Že ona byla závislá na mně. No... To mi přijde takový zajímavý...“* Anička: *„Ještě mě napadlo, že ten vztah jakoby jsem cejtla, že je takovej daleko víc vřelej a pevněj. Jako po tý smrti. Že... Se to strašně těžko popisuje, ale že prostě jsem měla pocit, že ho hodně dobře znám, předtim, ale že si spolu jakoby hodně povídáme, ale prostě potom ten vztah začal bejt takovej úplně jinej a ještě jsem měla pocit, že se tím jakoby něk víc utvrdil nebo tak. To asi neumím moc popsat, no.“*

Jaké okolnosti hrály podle respondentů roli při jejich vyrovnávání se smrtí blízkého člověka? Co jim pomohlo a co jim naopak zkomplikovalo vyrovnávání se se smrtí?

Většina dotazovaných uvedla jako pro ně důležitý faktor **kontakt s rodinou** a *„společný rodinný prožívání“*, jak to označila Bětko. I když zdaleka ne všichni mluvili doma o emocích, bylo pro ně důležité vědomí sounáležitosti, vědomí, že jako rodina prožívají totéž, i když třeba trochu izolovaně. Truchlení mezi příbuznými, kteří jsou také zasaženi bolestnou ztrátou, může ale obnášet i těžkosti. Veronika: *„A co člověku ublížilo... Hodně mně vadilo nebo bylo mi nepříjemný... Doma, ta mamka. Že jsem viděla, že je na tom fakt zle a neměla jsem jako sílu jí něk pomáhat a hrozně mě to jako ubíjelo. Protože ona byla v takový tý fázi, že prostě si doma sedla, jako nic nedělala a jenom koukala třeba do blba v duchu nebo i nahlas opakovala, že to je všechno, že jo, v prdeli. A to bylo takový... To mi jako vadilo. Že jsem měla potřebu odtamtud utíct. Je to takový jako zlý to říct, no, ale... Jako doufala jsem, že jí pomůže někdo jinej. Že... že tak. Že se od toho jako odprostit, no.“*

Veronika považuje za nápomocné **mluvit o tom**, jak k úmrtí stalo, mít možnost vyprávět. *„No... Pomohlo mi asi taky to, že se to řešilo hodně na začátku. Že jak to bylo nečekaný, tak všichni ti příbuzný a známí se pořád dokola jako ptali, jak se to mohlo stát a co se stalo... tak mi docela pomáhalo, o tom jako mluvit. Popisovat, jak se to stalo přesně a kde, kdy a jak... Poslední den, kdy jsme se viděli a tak.“*

Také to, **jak blízký člověk zemřel**, má vliv: *„Byl jsem hrozně rád, že maminka zemřela šťastně“*, řekl Tomáš. Anička zmínila důležitost vědomí, že bylo uděláno *„to nejlepší, co v tu chvíli šlo“*.

Nepochybně velký vliv na vyrovnávání se se smrtí má také **víra**. Většina respondentů (konkrétně pět ze šesti) se hlásí ke křesťanství. Vzhledem k tomu, že jsem chtěla, aby byl výzkumný soubor, co nejpestřejší, měla jsem v jistém slova smyslu radost, že alespoň jeden respondent křesťanem není. V průběhu rozhovoru s Veronikou se ale ukázalo, že ona sebe sama označuje jako „něcoistu“ („nejsem jakoby nějak věřící, ve smyslu křesťanství nebo třeba toho buddhismu, ale jsem věřící v cosi. Věřím... Jako věřím, ale nemám moc ráda to přisuzování toho náboženství“) a že věří, že smrtí život nekončí, což jí velmi pomáhá.

Anička: „Jednak jako mi pomohla strašně jako duchovní stránka. To jako úplně neuvěřitelně, takže to byla taková jedna z hlavních věcí.“

Bětko: „Potom bych řekla určitě duchovní stránka. Že prostě člověk měl náhou jistotu, že Bůh si to zařídí, jak jako chce a že to snad má i nějaký význam pro mě... [...] To období jako umírání bylo hodně spojený i se spolčem a s modlitbama a s vejletem do Lurd a takovejhle jako nějakých akcí okolo a ... Co jsem to chtěla říct k tomu... No, že to prostě taky bylo významný pro mě asi. [...] Před tou smrtí, ale myslím, že to mělo jakoby zásadní vliv i pro to, abych se s tím vyrovnala potom. Jo... Že na jednu stranu jako jsem hledala tu možnost jakože... Že se může třeba uzdravit, že nemusí umřít, ale že jsem jakoby byla schopná přijmout, ať to bude tak, nebo tak. I že v to věřili jako ostatní, že to prostě jako dopadne ve výsledku tak, jak má. I když zároveň jsme si strašně přáli, aby se uzdravila, že jo.“

Martin: „No, v těch dvanácti, tak tam mě ta víra hodně pomohla. [...] Že tam mně to opravdu hodně pomohlo, podrželo mě to skrz ty lidi a to, že můžu mít náhou naději a tak. Takže v těch dvanácti to bylo opravdu jako silný, že tam... Jako bez té víry bych se s tím vyrovnával daleko jako hůř.“ L: „Ty říkáš jakoby ‚v těch dvanácti‘, takže jako potom přišly nějaký pochybnosti, který v těch dvanácti nebyly nebo...“ M: „Hm. No, já jsem potom měl takový, co se víry týče, temný období, řek bych. A... Ted'ka postupně teprve se z toho zase jako vracím nazpátek.“

Tomáš: „A tak hrozně mi taky pomohla víra, že jo. A že i když mě maminka opustila fyzicky, tak po té duchovní stránce ne.“ O tom, že vztah se zemřelým přetrvává, mluví také Anička: „Měla jsem hodně velký problém s tím, že mi přišlo, že jsem buď udělala nějaký věci blbě anebo jsem spoustu věcí neudělala. [...] Ale potom postupem času jsem měla pocit, že když sama v sobě si tyhle ty věci ujasňuju, tak že on to stejně jako ví. To mi náhou jako pomohlo. Se smířit s tím, že jsem třeba něco nestihla říct, ale věřím tomu, že stejně jsme náhou propojený. Něco takovýho, no.“ Anička popisuje pocit, který je asi mezi

pozůstalými běžný. Pocit, že když si něco o zemřelých promýšlíme, tak máme dojem, že oni to vědí a že s námi svým způsobem jsou a možná dokonce chvílemi i více než ti živí.

Co někteří popisují jako něco velmi ubližujícího, je **nepochopení od druhých**. Tomáš mluví o velmi bolestném nepochopení od své dívky, Anička mluví o vzdálenosti mezi ní a spolužáky, která vznikla už v období bratrovy vážné nemoci. Našla ale něco, co je navzdory jiným zkušenostem spojuje a v čem si mohou rozumět. *„Že prostě jsem s téma kamarádama našla společnou řeč, že jsem pochopila něk, že když... Prostě se jim vyloženě tohle nestalo, tak jako že to neznámá, že jsme každý na úplně jiný planetě.“*

O rozpacích okolí, které neví, jak se k pozůstalým chovat, hovoří také Martin: *„No, já jsem měl totiž pocit... Já jsem byl v té době v primě na gymplu a já se strašně špatně jako začleňuju něk do kolektivu, neumím navazovat vztahy, dělat první kroky a tak. A vlastně celou tu dobu předtím se tam se mnou nikdo moc jako nebavil a mně to nějak zvlášť jako nevadilo, jsem si tam prostě něk tak jako žil, v té třídě. A potom mi přišlo, že v tu chvíli, kdy se to jako dozvěděli, ty lidi z okolí, že mi umřeli rodiče, tak měli potřebu se ke mně začít chovat jinak. [...] Rozhodně potom mně přišlo, že jak učitelé, tak spolužáci se ke mně začali chovat jinak. Jako k tomu sirotkovi, se kterým se musí jako jednat líp a tak.“* L: *„Vnímáš si to jako spíš negativně teda?“* M: *„Hmhm. Jo, protože jsem měl u spousty vztahů pocit, že se se mnou lidi mají potřebu bavit jenom proto, abych nebyl ten chudák. [...] Potom právě jsem se těšil na to, že potom, co se odstěhuju... Tak samozřejmě, že ty vztahy potom časem, protože jsem byl v primě a byl jsem tam do kvarty, tak časem se ty vztahy vybrousily a byly tak jako na lepší úrovni, ale měl jsem pocity, že ty lidi jsou ke mně... Mají pocit, že se ke mně musej chovat něk jinak. Těšil jsem se na to, že až se odstěhuju, tak to o mně nikdo nebude vědět a budu moct začít jakoby od začátku a s čistým štítem a jako každý normální člověk.“* Být sirotkem může působit jako sociální handicap. Martinovi toto stigma bránilo v utváření autentických přátelství. M: *„To bylo takový jako veřejný tajemství (na nové škole). Že se to tam prostě něk doneslo, jako nákej drb nebo něco tušili a tak no, ale nevím kdy. Jestli něk ze začátku nebo až časem, ale pro mě bylo opravdu cenný to, že ty vztahy můžu vybudovat na čistém základě, bez tady toho a až prostě časem, když jsem jim to jako řekl, těm svejm kamarádům, tak mi řekli, že jo, že už něco takovýho slyšeli, ale neměl jsem pocit nebo nemám pocit, že by to bylo to, proč jsme se spolu začali bavit.“*

Ačkoli má většina respondentů nějakou bolestnou zkušenost s jednáním okolí, všichni dotazovaní považují **mezilidský kontakt** za velmi důležitý (ne-li vůbec

nejdůležitější) faktor, který jim zásadně pomohl při vyrovnávání se se smrtí. Anička: „*No a hlavně komunikace. Mluvit s lidma, no. Úplně nejdůležitější asi, si myslím.*“

Ema: „*Určitě mi pomohli lidi okolo. No. Který tam byli. Byly to různé kamarádky, bylo to hodně lidí, hlavně můj manžel, budoucí. Pomohlo mi, že jsem na to nebyla sama a že jsem nebyla v prostředí lidí, který by to zasáhlo stejně jako mě. Že jsem byla vlastně nejbližší člověk a... Nebylo to tak, že bych žila v té domácnosti, kde všichni truchlejí.*“

Jako něco velmi prospěšného bylo mezi respondenty několikrát zmíněno věnování se **zájmům**, někteří ale zároveň varovali před přílišným zahlcením se aktivitami. „... *Tak asi mi tam přišlo nejdůležitější, když jsem si v nějaký fázi uvědomila, že jakoby nemá smysl zaprvý se někdo litovat nebo furt se zabírat tím, co bylo nebo nebylo... Nebo jestli mi to má někdo za zlé nebo nemá a tak, ale jakoby fakt žít a žít jakoby o to víc než předtím... A fakt jakoby mít hodně zájmů, no. Ale zároveň jako fakt mít čas a jenom večer sám pro sebe a prostě si to tak někdo urovnat sám v sobě, jestli je člověku smutno nebo není a aby se zase jenom nezahlcovával vším možným... Takže zase z druhé strany, no...*“

Jakou roli mají při vyrovnávání se se smrtí okolnosti umírání a úmrtí?

Ptala jsem se na okolnosti smrti. Jak blízký/a zemřel/a? Kdy, kde, za jakých okolností...? U čtyř ze šesti respondentů bylo úmrtí anticipováno, očekáváno (Tomáš, Anička, Ema, Bětko). Ve všech těchto případech se jednalo o nádorové onemocnění. Všichni tito čtyři byli u samotného umírání přítomni. Při rozhovorech bylo patrné, že jsou za to rádi. Dva respondenti úmrtí vůbec neočekávali, bylo náhlé a nebyli mu přítomni.

Následující tabulka ukazuje jednak to, kde k smrti došlo a také to, zda u ní respondenti byli. V posledním sloupečku jsou pak časové údaje o tom, jak dlouho po diagnóze k smrti došlo.

Tabulka č. 2: Okolnosti úmrtí

	Kde zemřel/a?	Byl/ a jsi u té smrti?	(Jak dlouho po diagnóze?)
Tomáš	Doma	Ano	Měsíc a půl
Martin	Při autonehodě, zemřeli na místě	Ne	-
Anička	V nemocnici	Ano	Jedenáct měsíců
Veronika	Na kole, příčina není	Ne	-

	úplně jistá		
Ema	V hospici	Ano	Dva a půl měsíce
Bětko	V nemocnici	Ano	Asi čtvrt roku

Zdá se, že lidé mívají často problém s tím, zda **byli na konci s umírajícím nebo ne**. A také problém s tím, JAK u něj byli. Jako by ta poslední chvíle byla skoro tou nejdůležitější ze společného života.

L: „Byla jsi u té smrti?“

Ema: „Byla jsem u té smrti a držela jsem ji za ruku.“

Tomáš: „Byl. Byl jsem tam já, táta a jedna sestra. Druhá sestra ne a myslím, že ji to mrzelo.“

Anička: „Byla.“ [...] L: „A rodiče taky?“ A: „Máma.“ L: „Máma. A táta ne?“ A: „Táta ne. Byl pryč a právě to bylo takový zvláštní, že... Že on hraje ve filharmonii, takže byl jakoby úplně v zahraničí. Ale zároveň bylo divný, jako že když mu mamka zavolala, ať prostě přijede, tak jakože nepřišel. Jakože to do dneška... [...] Do teďka s tím maj problém, že prostě pro něj v tu chvíli nebyl.“ L: „Myslíš, že ho to teď mrzí?“ A: „Hmhm. Několikrát mi to řek. Ale v tu chvíli jakoby... si myslím, že si to moc neuvědomoval...Ted'ka už mi to řek tolikrát. Na to, že táta je takovej strašněj tvrdák a tak, tak u toho brečel. Nevím, no. Podle mě si to moc neuvědomoval, že si to moc jako nepřipouštěl, že si říkal: ‚Ne z toho se určitě dostane, potom v pondělí přijedu a bude to dobrý.‘“

Velmi zajímavá a pozoruhodně otevřená je podle mého mínění Tomášova výpověď: „Mamince zjistili na začátku září náhou trombózu, já tam tehdy nebyl. Mamince pak bylo špatně, chodila po vyšetřeních a zjistili jí podezření na rakovinu. [...] Maminka pak hned na začátku odmítla léčbu.“ L: „Vadilo ti to?“ T: „Jo, štválo mě to. Měl jsem pocit, že to vzdává, aniž by zkusila něco víc. Ostatní to třeba obdivovali, ale mě - jako syna - to štválo. Říkal jsem si, že když si mě pořídili už jako starší, tak ať se staraj, ať tu ještě jsou... Ona ale věděla, jak to je a nechtěla strávit čas, co má, po nemocnicích, ale doma, s náma. Věděla, do čeho jde. Šlo to hrozně rychle, do měsíce a půl zemřela. Zemřela doma, byl to čtvrtek večer.“ Tomáš přiznává počáteční vztek na mámu, zároveň je pak ale schopen nahlédnout na situaci z jejího úhlu pohledu a smiřuje se s nastalou situací a máminým rozhodnutím.

Veronika a Martin smrt nečekali. Anticipovaná smrt je někdy vnímána s úlevou, jako vysvobození, náhlá smrt se ale jeví jako jiná zkušenost, je lekcí o pomíjivosti. Veronice zemřel táta teprve před rokem a půl, přesto působí se smrtí vyrovnaně a

optimisticky. Je schopná o tátovi mluvit bez zjevné bolesti. Mluví hodně o tom, co jí tato zkušenost dala. Martinovi rodiče zemřeli při autonehodě před téměř jedenácti lety, sám ale neví, jestli se s jejich smrtí vyrovnal. Smíření zde není o tom, že by něco přebolelo, ale spíše o tom, že si člověk zvykne. Na příkladu těchto dvou lidí je tedy dobře vidět, že na délku a intenzitu procesu truchlení má vliv mnoho faktorů. Zdaleka to není jen dáno časem, který od úmrtí uplynul nebo o tom, zda jsme byli smrtí zcela překvapeni či nikoli.

Otevřenost ve verbalizaci k tématu smrti v rodině umírajícího. S kým mohli respondenti otevřeně mluvit o umírání a o smrti? Mluvili o tom se samotným umírajícím?

„Když jste tušili, že se blíží konec, bavili jste se spolu o tom otevřeně? O tom, čeho se na smrti bojí? Nebo čeho se bojíte vy? (Pokud to nebylo náhlé úmrtí.) Zůstalo něco nevyřčeného?“

V tomto ohledu byla velmi výjimečná výpověď Tomáše: *„Od začátku jsme věděli, že zemře. Hodně jsme si povídali. Maminka byla hodně otevřená, až moc. Mluvila třeba o tom, co chce, aby jí hráli na pohřbu a tak... To mi bylo nepříjemný ze začátku, jak jsem měl pocit, že to vzdává. Pak jsem byl rád, že jsme o tom mluvili. Smrti se nebála, bála se bolesti. Ale protože jsme měli dobrou paliativní péči (chodili k nám z domácího hospice, z Cesty domů), bylo to dobrý. Vlastně to bylo tak, že maminka dávala odvalu nám všem ostatním.“* Maminka si zřejmě moc dobře uvědomovala realitu smrti a připravovala na ni nejen sebe, ale i celou rodinu. Byla iniciátorkou otevřené komunikace, na kterou možná ostatní ještě nebyli připravení. Ona však věděla, že není moc času.

Tento případ je ale zřejmě ojedinělý. Ostatní tři respondenti, kteří věděli, že jim blízký umírá, nemají pocit, že by o tom hovořili s umírajícím dostatečně. Ba naopak. Anička: *„Hm... to si myslím, že strašně minimálně. Úplně hrozně málo, a když se na to jako koukám, tak je to strašná škoda. Že... teďka jako podle toho, co studuju (psychologii) a jak to vnímám kolem sebe nebo že se víc setkávám tady s těma lidma, tak těm lidem, co jsou nemocní, tak o tom jako nevádí mluvit, spíš právě jsou rádi. Když třeba v některých chvílích, kdy jsem se o tom chtěla s Honzou bavit, tak mi přišlo, že je takovej jako hodně uzavřený a vnímá to, že nechce jako obtěžovat svejma problémama, protože jsou jako moc složitý na to, kolik mi třeba bylo a že se s tím nechce svěřovat.“* Je patrný pocit Aničky, že se ji bratr snažil chránit. Ona sama ho v jiné části rozhovoru označila jako svého ochránce. L: *„A myslíš, že třeba s rodičema o tom moh mluvit?“* A: *„Ne. To vůbec. To jako... nebo jako nechtěl. Že... mamka kdykoli jako... si myslím, že rodiče, takovej by byl asi každej, že jsou takový až moc úzkostliví. Takže Honza cokoli, co by jako řekl, že se něčeho bojí nebo*

že ho něco bolí, tak by to mamka hned hrozně řešila, místo toho, aby ho vůbec jako vyslechla nejdřív. Si myslím, že tohle je hrozně velká škoda, že ne, no. Že to nebylo zas tak osobní.“ Možná, že to byl u matky jistý způsob nevědomé obrany. A možná, že Petr chtěl převzít zodpovědnost za svou bolest i za bolest svých nejbližších. Snažil se raději vše vydržet a ostatní nezatěžovat. L: „*A o tom, co tys prožívala?*“ A: „*[...] Já jsem ho taky vůbec nechtěla zatěžovat, že třeba... mně ho bylo líto, že jo. Tak to bych mu v tu chvíli taky nikdy neřekla. Nebo že se o něj bojím. Že mi to přišlo na jednu stranu i jako nepředstavitelný, že by to mohlo jako špatně dopadnout. Jako že... že prostě i když ti říkaj, jako kdo ví, jak je to vážný, tak si to vůbec jako nepřipouštíš, v podstatě. Že je to jako taková obrana asi.“* Anička si je schopna své obrany zpětně uvědomit, ví o ní.

Téma **popírání** se v rozhovorech objevilo opakovaně. Ema: „*Nemluvíly. Protože... Ona to nemohla přijmout. To, že umírá. Takže o tom nemluvila. Furt to bylo takový, jakože: ‚To bude někdy‘ a ‚To bude dobrý‘ a různý takový jako, matoucí jako řeči.“* L: „*Počkej, to říkala ona nebo ty?*“ E: „*Ano, to říkala ona. Já jsem se tomu přizpůsobovala, protože to... tomu člověku... jako to se člověk musí přizpůsobovat.“* Vypadá to, že komunikační pravidla bývají nastavena umírajícím a okolí se snaží je odezírat.

Z rozhovorů je často patrna jistá **neschopnost popsat věci tak, jak jsou, pojmenovat je**. Bětka: „*S ní skoro vůbec. Nebo takhle... S mamkou vlastně vůbec, s rodinou trochu... Ještě tak nejvíc jakoby jsem se o tom bavila já se svým, tenkrát ještě přítelem, dnes už manželem. [...] Jakoby u nás v rodině se nemluvalo nák významně, nebo výrazně... jako že by se řešily jako city. Že by člověk jako říkal co, jak prožívá a tak... Ne, že by to bylo absolutní tabu, ale prostě nák to jako nebylo úplně zvykem. Každěj si to tak nák trochu řešil po svým... Takže jsme to moc neřešili. [...] Ještě mě napadá... to byla otázka na... Na to, jestli jsme o tom otevřeně mluvili. [...] Myslím, že tak na půl. Že to před náma i trochu rodiče... Nevím, jestli záměrně, ale že to trochu... Jakoby krylo se to, jo. Že se o tom dlouho docela nemluvalo, jakože... Ono asi taky dlouho se tak jako nevědělo, že jo... že prostě to má nákej průběh, jo... Ale zpětně to vidím, jakože trošičku, trošičku... Jsem si to jako dost dlouho nepřipouštěla, že tam je ta varianta tý smrti. Protože se o tom asi možná nemluvalo až tak otevřeně...“* L: „*Nebo se to tak nepojmenovávalo, ne?*“ B: „*No, je to možný, prostě to byla nemoc, rakovina a... A tím to haslo jakoby, jo. Snažíme se to léčit. Jo, ale... Je dost možný, že tady ten typ rakoviny vede ke smrti, už se prostě neřeklo jako, jo. A já jsem v tu dobu ještě zdaleka nevěděla, jsem neměla představu, jak taková rakovina funguje pořádně a že vlastně jako je to i ten typ, kterej jakoby často končí*

smrti. No, takže tak... Ale jakoby asi ne, že by se to jako zastíralo jako záměrně, spíš jako to asi i vyplynulo a... “

V rozhovorech se téměř s železnou pravidelností objevuje téma **samoty**. Samoty jak po samotné smrti, tak také před ní, kdy už jí člověk musí čelit. Jakoby tváří tvář smrti – a to nejen té své - byl snad každý sám. Dokonce ani v rodinách není vždy možné vzájemně se sdílet. Ze všech rozhovorů je patrné, že každý člen rodiny prožívá svojí vlastní ztrátu téhož člověka. **Mezigenerační sdílení vážne** a ne všude, kde je fyzická blízkost, je automaticky i blízkost psychická. Anička: *„S mamkou se o tom bavilo strašně špatně, což je taky takový zvláštní. Že jsme měly každá jako jinou pozici, takže...”* “

Objevuje se také řeč o **studu** dát najevo emoce: *„Dneska, když to člověk reflektuje, tak si říká, co všechno mohl udělat líp a jinak a co všechno jí moh ještě říct, jak jí moh vyjádřit, že jí má rád a takový jako... Zase třeba i jakoby... Možná se to styděl projevovat. Tím, že se to třeba tolik v rodině neprojevovalo, jako slovně, spíš třeba skutkama nebo tak, tak...”* “

„Měl/a jste někoho, s kým jste mohl/a mluvit o tom, co prožíváte?” “

Ti, kteří v době smrti blízkého s někým chodili, uvádějí právě partnera jako toho, s kým mohli o svém prožívání nejvíce mluvit. V: *„Já jsem o tom mluvila vlastně jenom s tím přítelem, to je jedinej člověk. Ty jseš vlastně teď druhá s kým o tom mluvím! Jako moc se o tom nezmiňuju nebo tak...”* Výjimkou je jen Tomáš, který naopak narážel na velké nepochopení ze strany své dívky, což je také tím, co považuje za nejvíce ubližující faktor při následném vyrovnávání se smrti. Ani oni se ale nerozešli, i když po smrti Tomášovy maminky nastala velká vztahová krize. Vypadá to, že **vztahy, které přežijí takovou zátěž, jakou je smrt v rodině, jsou velmi pevné a stabilní a končívají manželstvím**. Tak je tomu u Bětky, Emy nebo také u Martinovy sestry. Všechny tři přitom byly při uzavírání sňatku velmi mladé. Kromě velké zkoušky vztahu to může být také ovlivněno tím, že do jisté míry musely vospět dříve, než jejich vrstevnice. Veronika sice vdaná není, se svým partnerem mají ale velice stabilní vztah a bydlí spolu. *„Díky Bohu, mám skvělýho přítele, kterej je mi jakoby fakt oporou a musím říct, že mi to hrozně pomohlo.”* L: *„A byli jste spolu už tehdy?”* V: *„Už tehdy. A to mi právě hrozně pomohlo. Ale třeba bratr se zrovna rozešel s přítelkyní, takže jako nikoho moc neměl a je z toho takovej ještě pořád teďka divnej.”* “

Anička popisuje, že u spolužáků vnímala jejich **opatrnost** a že jí to vadilo. *„...Byli takoví opatrní, aby náhodou neřekli něco špatně a tak. Že... To byla taky taková jedna z věcí, která mi byla nepříjemná. Že bych byla radši, kdyby si se mnou fakt jakoby o tom*

povídali, ale chápu, že tohle to je vůbec nemůže napadnout, že by to byla zrovna ta správná cesta, no.“ Ona sama mluvila s umírajícím bratrem také opatrně. U kamarádů vnímá, jak jí otevřenost v komunikaci chyběla a možná si také proto vyčítá, že jí nebyla schopná s bratrem. „...Já jsem měla pocit takovej, že když jim to říkám, tak že jsem pro ně důležitá, rádi mě strašně vyslechnou a jakoby jsou tam pro mě. A jakoby kdykoli jim prostě můžu dát vědět a tak, ale... Jako viděla jsem, že jim nikdy nebudu moct vysvětlit, co cejtím já.“

Velmi výstižně se vyjádřila Ema: *„Některý lidi prostě asi nemaj ten dar... se ptát dobře. Jsou lidi, který to prostě neuměj a pak jsou lidi, který to prostě uměj, no“.*

Jak respondenti u sebe zpětně hodnotí proces vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka?

A jak se na zvládání této náročné situace a proces vyrovnávání se se smrtí dívají dnes?

„Jak jsi se se smrtí vyrovnával/a?“

Všechny dívky, které úmrtí anticipovaly, hovoří o **úlevě**, kterou bezprostředně po smrti pocítily. Všichni čtyři respondenti, kteří ztrátu očekávali (tedy včetně Tomáše) popisují, že vyrovnávání se se smrtí začalo ještě před tím, než k ní vůbec došlo, tedy již v průběhu nemoci.

Ema: *„Já bych řekla, že nejhorší byly ty dva měsíce mezi tím zjištěním a tou smrtí. Kdy se rozhodil režim, kdy se to všechno hrozně měnilo, kdy jsem nevěděla, co bude... Bylo to takový celý nejistý. Po tý smrti vlastně přišlo to... trochu úleva. Přišlo vlastně to, na co se člověk celou tu dobu připravoval. A vlastně na to byl ten čas, no, se připravit.“* Ema líčí jako nejhorší na nadcházející smrti onu děsivou nejistotu.

Anička: *„Když popíšu ten okamžik potom, tak to je strašně divný to říkat, tak doufám, že tě to... si myslím, že málokdo to pochopí, pokud by to úplně nezažil. Tak potom jsem jako měla úplně radost. Protože to bylo strašně, divně... to je nepopsatelný. Protože mi přišlo, že když jsem ho viděla tolik dní nebo nepočítaně dní, ty měsíce předtím, ale o tom víkendů fakt zvlášť, jako tak strašně trpět, tak jsem byla hrozně ráda. Ale nevím, jestli to bylo možná trošku sobecký, tím že se v podstatě i mně ulevilo, ale... ale strašně jsem za něj byla vděčná, protože jsem věděla, že jakoby... nevím. Že už jakoby je mu líp. No. Takže ten pocit potom byl takovej úplně fakt zvláštní.“* Anička se za pocit úlevy asi trochu styděla.

Bětko: *„Ač mě to překvapuje do dneška, tak strašně jako... asi relativně dobře. Jo, že... Nebo nevím. Buď jsem to fakt ještě nepřijala do dneška (směje se), ale ňák jako... Asi jak jsem se na to ňákou dobu jako připravovala, i jsme to ňák jako prožívali, i tím jako že*

jsem věřící, tak jsme se za to hodně modlili, ať to prostě dopadne, tak jak to má dopadnout. Že jakoby možnost uzdravení jako je vždycky, ale samozřejmě jako ne moc velká a... že to nezáleží tak úplně na nás. Takže jakoby už... i tak něk jako to potom k tomu směřovalo, že už potom jakoby to byl i určitéj oddych, i jako vysloveně fyzickéj, že jo a psychickéj, že to jako... To období umírání je vlastně dost náročný pro člověka. I pro tu jako rodinu okolo.“ Bětka se skoro až stydí za to, že to zvládla tak dobře („Nevim. Prostě to bylo jako celkem v pohodě, no. Říkám, do dneška si připadám trošku divně za to (směje se), ale asi bych kvůli tomu neměla mít žádný výčitky. Jakože... Že mě to jako překvapuje dost, no.“). Její důvěra, že vše dopadne, jak má, je obdivuhodná. Zároveň ale Bětka nebyla naivní.

Tomáš: „Člověk se s tím začal vyrovnávat, ještě než ta smrt přišla. V tom byla vlastně ta výhoda, že maminka si nás na to připravovala i tady po tý stránce. Trávil jsem hodně času s tatškou doma, obecně jsem trávil hodně času doma... Jako na nějakým místě, kde jsem měl pohodu, ticho. Ani jsem moc nechodil mezi kamarády. Čas od času jo, ale trávil jsem hodně času doma.“ Z Tomášova vyprávění to vypadá, jako by maminka řídila své umírání, jako by ho měla pod kontrolou. Ona se zřejmě nedržela planých nadějí a moc dobře si uvědomovala realitu své smrti.

Veronika se na ztrátu dopředu připravit nemohla. Nehovoří tedy o úlevě, ale o něčem trochu jiném: „Ze začátku byl člověk... Třeba jsem měla dva tejdny, že byl člověk fakt jako mimo, že cokoliv ti říkali lidi, tak si to tak něk jako pouštěl. To bylo jako docela... docela dobrý období! (směje se) Žes měl pocit, že si jako frčíš na nákejš léčích nebo tak.“ Je zajímavé, jak o truchlení mluví skoro až vesele. Zdá se, že se díky dobrému vztahu s otcem vyrovnala s jeho odchodem velmi dobře. Jako by mezi nimi nezůstalo nic nevyřešeného, co by jí nyní trápilo a zůstalo jen to hezké.

Ema: „A pak jsme řešili takový ty praktický věci kolem toho, který trošku přebily... to utrpení a ty špatný myšlenky. Co s věcmá po mamce, co s pohřbem a co taky s tím... S těma dvouma měsícema, co jsem byla úplně vyhozená z toho režimu. Ze školy a tak... Tak to už bylo... Myslim, že trošku potom lepší. Až potom vlastně pozdějš přišlo to vzpomínání na to... na tu mamku.“ Vzpomínání začalo až po všem tom shonu, až když na něj byl čas a Ema si skutečně uvědomila, že už se s maminkou neuvidí. L: „A nemáš pocit, že ti to jakoby v něčem bránilo nebo ublížilo, to přebítí praktickéjma věcmá? V tom, že by sis to jako mohla odtruchlit?“ E: „Ne. Naopak. Já už jsem si to všechno jakoby prožila, prošla, v těch chvílích, kdy mamka umírala. Ty dva měsíce, kdy to všechno bylo... vlastně... když ona zemřela, tak jsem se musela jakoby naučit žít jinak. Starat se o sebe, tak něk jako naučit se fungovat. Což předtim nebylo, předtim jsem řešila jakoby jiný věci a tohle byly i

trošku takový existenční problémy... že to bylo už trošku na jiný úrovni. A... bylo to takový jiný, no. Myslim si, že to bylo naopak dobře, protože... Taký ses v tom mohla utápět a mohlo to víst úplně někam... nějakým špatným směrem.“

Na rozdíl od Emy, která si ztrátu „odtruchlila“ zejména před samotnou smrtí, Tomáš vnímá, že na truchlení neměl tolik času, kolik by potřeboval. Jako by mu problémy s jeho dívkou, které v té době měli, „sebraly“ prostor pro truchlení: *„Já jsem prostě potřeboval nákej čas na truchlení a prostě sem ho nedostal. V tom neustálým řešení toho... že jsem v tom vztahu nešťasntej. [...] A mám pocit, že tohle mě okradlo o prostor, kterej jsem měl mít k tomu, abych moh truchlit. Takže... Jestli mě něco mrzí, tak to, že to nemám odtruchlený a to je to už rok a půl. A pak už jsem do toho znova nenajel. Mám pocit, že tohle je něco, co mi bylo jako ukradený. To bych asi ještě potřeboval. Nák to pořádně oplakat.“* Tomáš v rozhovoru na jednu stranu přiznává, že ho chování jeho dívky velmi zraňovalo, na druhou stranu si ale uvědomuje, že pro ni to také byla velice náročná situace. L: *„Moh jsi plakat?“* T: *„Jo.“* [...] L: *„Co myslíš, že by ti pomohlo, aby sis to ještě odtruchlil?“* T: *„Já nevím. To nevím. Mám pocit, že to tam ještě někde ve mně je, tady ta potřeba, ale nevím, jak to spustit.“*

Ačkoli Bětko sama říká, že se s mamčinou smrtí vypořádala až překvapivě dobře, domnívá se, vyrovnávání se se s její ztrátou je v jistém smyslu **celoživotní proces**. *„Možná bych řekla, že mi třeba dneska jako víc chybí. Ještě než jakoby tenkrát. [...] Já si myslím, že to člověk vždycky zpracovává celej život, jo. Nebo takhle. Já třeba vim, že mi mamka furt chybí, jo... V některých věcech. Že třeba teď to vnímám obzvlášť. Jako že mi chybí jako babička třeba nebo i jako ta maminka, která by mě poradila s těma mateřskejma věcmi.“* To, že se ztrátou rodiče se člověk vyrovnává určitým způsobem celý život, hovoří i ostatní. Ema: *„Přemýšlím, jak by se jí líbila svatba a jak by se jí líbily děti a tak...“* Veronika: *„Nebo takový ty věci, že jo, že si třeba říkám, že za rok dokončíme tu školu a že třeba bych se tím chtěla pochlubit nebo tak. Že si myslím, že by z toho jako měl radost a že by to bylo takový jako hezký. Celkově. Pak, že jo, jdeš na takovej ten oběd a je to takový hrozně jako fajn. No. Tak takovýhle tyhle situace, to už si člověk říká, že už jako nezažije, no...“* Významné společenské momenty absenci rodiče silně připomínají. Martin: *„Vlastně jsem zjistil, nedávno, že už ani nemůžu říct, že by mně chyběli ty rodiče, jako ty konkrétní osoby, jako spíš že mi chybí ten pocit mít ty rodiče, mít se na koho obrátit, kdo by prostě byl s tebou na maturitáku nebo byl na tebe hrdej za něco, jo... Takže spíš mně chybí... No, prostě ten pocit mít ty rodiče a někoho, kdo s tebou tohleto všechno, všechny události vlastně sdílí.“* Martinovi už ani tolik nechybí rodiče jako ti dva konkrétní lidé. On postrádá

hlavně nějaké rodiče. Někoho, u koho by se cítil v bezpečí a někoho, kdo by byl na něj hrdý.

Od smrti maminky se Bětka více obává toho, co se může přihodit: „*Je pravda, že třeba jsem měla, nebo od té doby celkově mám, i když teď je to trošku lepší, takový jako... Víc černý scénáře občas, jo, že člověka napadne: ‚A co kdyby... Prostě může se stát... Hele, tatka není doma, jestli se mu něco nestalo... ‘ Jo... že to jsem jakoby... Myslím, že to u člověka nastává běžně s věkem, ale takováhle situace zároveň jakoby že to tam taky jako podpořila. Že víc jakoby vidím náký jako... Ne ani tak nebezpečí, jako že tam je nákej takovej strach, že se to prostě jako může stát... Člověk fakt neví dne ani hodiny kdy ho někde sejme auto nebo něco, že jo. To nemusí bejt jenom nemoc.*“

Veronika zdůrazňuje, že **každý se se ztrátou blízkého vyrovnává jinak** a také hovoří o tom, že **smrt někoho milovaného člověka změní**. „*Myslím, že to člověka fakt změní. Že se cejtim bejt - oproti třeba před dvěma rokama - jako opravdu jiná. Že člověk jak si najednou uvědomí, že... Jak vždycky třeba táta rád opakoval, že rodiče jsou ti, co to s tebou myslí jako fakt dobře, taková ta klasická věta rodičů, tak pak najednou jako cejtíš, že když už pak jako ten člověk není, že najednou jseš jako sám za sebe a myslím si, že se to jako projeví. No... Že jako k věcem přistupuju hodně jinak. Že třeba jsme se rozhodli i jako cestovat a tak... že už jako člověk nemá takovej ten strach nákej. Že se cejtim jako docela dobře. I s tím studiem a tak. Mám teď hodně takovejch představ, co bych chtěla doklepat, v budoucnu. Což jako je docela právě pozitivní! Že jsem si z toho neodnesla nic moc extra negativního. Že jsme jako... Hodně mě to jako dalo. Že jsme třeba i s tím přítelem jsme začali chodit sportovat a tak. Já, že jo, doma ležící u televize! Tak třeba jdem na běh pro světlušku, za tejden. Jako na závod běžeckej a tak. Že jako se cejtim docela odvážně“ (směje se)“ Jakoby se Veronika díky smrti otce osvobodila od strachu, získala odvahu a odhodlání a její život získal nový rozměr.*

Velmi výstižně celý proces vyrovnávání se smrtí shrnula Anička: „*Tyjo, to je strašně dlouhá cesta*“.

4.8 Diskuse

Byla jsem velmi mile překvapená otevřeností respondentů a jejich ochotou vyprávět. Bála jsem se, že jim budou otázky nepříjemné a že budou rozmýšlet, co mohou říci a co se naopak říkat nehodí. Tak se ovšem nestalo, byli velmi otevření, i když to pro mnohé z nich muselo být skutečně náročné. Mohu se domnívat, že jedním z důvodů jejich

upřímnosti je naše stejná generační příslušnost. Zajímavé pro mne bylo, že byli tací, kteří některé věci vyprávěli poprvé.

V určité fázi výzkumu jsem skoro litovala, že jsem se rozhodla pro sběr dat pomocí rozhovorů a ne dotazníků. Asi nejvíce jsem si volbu rozhovorů vyčítala při jejich přepisování. Práce na každém rozhovoru trvala dlouho a jen jejich transkripty čítaly na dobrých šedesát stran textu. Nakonec jsem ale byla ráda, že jsem nezvolila pro sběr dat dotazníky. Respondenti takto měli větší prostor k vyjádření, mohli se rozpovídat, vysvětlovat, vyprávět do detailu. To by dotazník neumožnil, ani kdyby se skládal z otevřených otázek.

Analýza dat se nejprve zaměřila na okolnosti, které hrály u respondentů roli při vyrovnávání se smrtí jejich blízkého. Ptala jsem se, co jim pomohlo a co jim naopak ublížilo při vyrovnávání se se smrtí. Často uváděli jako něco pro ně velmi zásadního kontakt s příbuznými, pocit sounáležitosti s rodinou. Navzdory tomu, že se ne vždy mohli s ostatními členy rodiny o svém žalu otevřeně sdílet – většinou spíše nemohli. Naráželi na váznutí mezigeneračního sdílení a také z výroků vyplynulo, že každý člen rodiny prožívá svojí vlastní ztrátu. Přesto pro ně bylo podstatné vědomí toho, že onu bolest prožívají společně. Jako něco naopak velmi ubližujícího bylo hodnoceno nepochopení od druhých a také rozpaky okolí, které neví, jak se k pozůstalým chovat. Přesto všichni dotazovaní považují mezilidský kontakt za velmi důležitý faktor, který jim ve vyrovnávání se ztrátou pomohl. Několikrát byla zmíněna důležitost zájmů a návrat k běžným činnostem, zároveň ale někteří varovali před přílišným zahlcením se aktivitami. Pro všechny respondenty je významným faktorem při vyrovnávání se s úmrtím víra, díky které není smrt tak nesmyslná.

Dále se výzkum věnoval otázce toho, jakou roli při vyrovnávání se se smrtí představují okolnosti umírání a úmrtí. Čtyři ze šesti respondentů ztrátu očekávali a hovoří o tom, že proces vyrovnávání se s ní začal ještě před tím, než k úmrtí došlo. Ve všech těchto případech bylo příčinou smrti milovaného člověka nádorové onemocnění. Všichni čtyři dotazovaní, kteří úmrtí anticipovali, byli přítomni u samotného umírání, za což jsou velmi rádi. Pro dva respondenty (Veroniku a Martina) byla ztráta náhlá, vyrovnávat se s ní dopředu tedy nemohli. Zatímco Veronika působí se smrtí svého táty, ke které došlo teprve před rokem a půl až překvapivě smířeně, Martin sám neví, jestli může říct, že se úmrtím svých rodičů vyrovnal. Od autonehody, při které zahynuli, sice uplynulo už téměř jedenáct let, ztráta to však byla nesmírně traumatická. Na příkladu těchto dvou lidí je zjevné, že na

délku a intenzitu procesu truchlení má vliv mnoho faktorů, ne jen čas, který od úmrtí uplynul či to, zda jsme byli smrtí zcela zaskočeni nebo jsme ji očekávali.

Také byla zkoumána otevřenost komunikace o tématu smrti v rodině umírajícího a ptala jsem se, s kým mohli respondenti otevřeně mluvit o umírání a o smrti. Tomáš hovořil o tom, jak jeho nemocná maminka byla velmi otevřená, až tak, že mu to nejdříve bylo nepříjemné. Maminka si uvědomovala realitu své smrti a připravovala na ni nejen sebe, ale i celou rodinu. Toto vyprávění však bylo mezi ostatními rozhovory velmi ojedinělé a kontrastuje také s tím, co je běžně popisováno v literatuře. Ostatní tři dotazovaní, kteří věděli, že jim blízký umírá, se domnívají, že o tom spolu nemluvili dostatečně. Z výpovědí je často patrna jistá neschopnost popsat věci tak, jak jsou, pojmenovat je jejich pravými jmény. To je v literatuře často popisovaný jev. Výstižně o tom píše Špinková (2011): „*Pan Zdeněk ví, že je na konci, paní Anežka ví totéž. Jen si to navzájem neřekli, hrají hru na bolavá záda, která budou lepší*“. Celkový dojem z rozhovorů je takový, že komunikační pravidla bývají nastavena umírajícím a okolí se snaží je odezírat, reaguje na ně. Toto zjištění bylo pro mne zajímavé a zcela nové.

Výzkum se také zaměřil na to, jak respondenti u sebe zpětně hodnotí proces vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka a jak se na zvládání této náročné situace dívají dnes. Ačkoli mnozí respondenti řekli, že jsou s onou ztrátou smířeni, z odpovědí vyplívá, že vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka je v jistém slova smyslu celoživotní proces a zemřelý je v různých obdobích života postrádán jinak a nově. Bylo zdůrazněno, že každý se se ztrátou blízkého vyrovnává jinak a také byla řeč o tom, že smrt někoho milovaného člověka změnil.

Závěr

V teoretické části této bakalářské práce jsem se zabývala procesem vyrovnávání se smrtí blízkého člověka. Snažila jsem se definovat zármutek, popsat jeho průběh a zaměřila jsem se na faktory, které ho ovlivňují. Také jsem nastínila možné atypické formy truchlení. Poté jsem se pokusila popsat, jaké funkce plní v kontextu smrti a umírání rituály. V poslední kapitole první části práce jsem se zabývala tím, v čem spočívá péče o pozůstalé a jaké podoby může mít.

Praktická část byla soustředěna na kvalitativní výzkum, který byl uskutečněn formou polostrukturovaných rozhovorů s šesti pozůstalými. Všichni respondenti byli ve věku mladé dospělosti. Ptala jsem se jich na vztah, který se svým zemřelým měli, jak trávili poslední společné chvíle, na okolnosti úmrtí či na to, s kým mohli mluvit o tom, co prožívají. Chtěla jsem vědět, co jim podle nich pomohlo nebo naopak ublížilo při vyrovnávání se s touto ztrátou a také mne zajímalo, jak oni sami hodnotí, jak se s onou smrtí vyrovnali.

Myslím si, že by tato práce mohla posloužit jako zdroj informací jak pro ty, kteří prožívají ztrátu někoho blízkého, tak také pro lidi, z řad odborné i laické veřejnosti, kteří s pozůstalými přicházejí do kontaktu.

Seznam použitých informačních zdrojů

Monografie a články:

BAŠTECKÁ, Bohumila a kolektiv. *Terénní krizová práce: Psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada Publishing, 2005.

Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Praha: Česká biblická společnost, 2007.

BOWLBY, John. *Ztráta*. Praha: Portál, 2013.

BRABEC, Ladislav. *Křesťanská thanatologie*. Praha: GEMMA89, 1991.

CESTA DOMŮ, *Umírání a péče o nevyléčitelně nemocné II., závěrečná zpráva*. 2013

GAARDER, Jostein. *Jako v zrcadle, jen v hádance*. Praha: Albatros, 1999.

GENNEP, Arnold Van. *Přechodové rituály, systematické studium rituálů*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997.

GREEN, John. *Hvězdy nám nepřály*. Praha: Euromedia Group, 2013.

GRÜN, Anselm. *Rok, kdy zemřel můj otec*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2014.

GRÜN, Anselm. *Smrt v životě člověka*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Thanatologie, nauka o umírání a smrti*. Praha: Galén, 2000.

KARAFIÁT, Jan. *Broučci*. Praha: Albatros, 1989.

KUBÍČKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV nakladatelství, 2001.

KÜBLER - ROSSOVÁ, Elisabeth. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. Turnov: Arica, 1994.

KÜBLER - ROSSOVÁ, Elisabeth. *O dětech a smrti*. Praha: ERMAT Praha, s. r. o., 2003.

KÜBLER - ROSSOVÁ, Elisabeth. *O smrti a umírání*. Turnov: Arica, 1992.

KÜBLER - ROSSOVÁ, Elisabeth. *Světlo na konci tunelu, úvahy o životě a umírání*. Brno: Nakladatelství JOTA, 2012.

LEWIS, Clive Staples. *Svědectví o zármutku*. Praha: Návrat domů, 2012.

MURPHY, Robert. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2004.

NEZBEDA, Ondřej. Muži v černém. *Respekt*, č. 9, ročník XXVI, 23. 2. - 1. 3. 2015.

NEŠPOROVÁ, Olga. Na věčnost bez patosu. Pohřební rituály za komunismu a dnes. *Dějiny a současnost*, č. 11, 2008, roč. 30, s.40–43.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2006.

SMITH, Jonathan, OSBORN, Mike. Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Thousand Oaks: SAGE Publications, s. 51-80.

ŠIKLOVÁ, Jiřina. *Vyhoštěná smrt*. Praha: Kalich, 2013.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2011.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada Publishing, 2008.

ŠPINKOVÁ, Martina. *Malé dobré zprávy*. Praha: Cesta domů, 2011.

ŠPINKOVÁ, Martina. Předmluva. In ONDRAČKA, Lubomír a kol. *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. Praha: Cesta domů, 2010.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II., dospělost a stáří*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2007.

WOLFELT, Alan. *The Understanding Your Grief, Support Group Guide: Starting and Leading a Bereavement Support Group*. Fort Collins: Companion Press, 2004.

Elektronické zdroje:

ASOCIACE POSKYTOVATELŮ HOSPICOVÉ A PALIATIVNÍ PÉČE. 2014. [online] Dostupné z: <http://asociacehospicu.cz/podpora-rodiny-a-pece-o-pozustale/> [Citace: 17. 5. 2015]

CESTA DOMŮ. *Co dělat při umírání v domácnosti*. 2015. [online] Dostupné z: <http://www.umirani.cz/umrti-v-domacnosti.html> [Citace: 15. 5. 2015]

GINSBERGOVÁ, Rea. *Odložený smutek*. 2015. [online] Dostupné z: <http://www.umirani.cz/detail-clanek/odlozeny-smutek.html> [Citace: 7. 4. 2015]

LÍNEK, Vladimír. *Odchody blízkých*. In POLTIKOVIČ, Viliam. *Brána smrti*, odvysíláno: 5. 3. 2015.

SOKOL, Jan. *O kmotřičce smrti*. 2015. [online] Dostupné na: <http://www.umirani.cz/detail-clanek/o-kmotricce-smrti.html#top> [Citace: 20. 3. 2015]

Encyklopedie a slovníky:

KRAUS, Jiří a kolektiv. *Nový akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, 2009

MALINA, Jaroslav a kol. *Encyklopedie antropologie*. 2. aktualizované vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2011.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Přepis rozhovoru s Aničkou

(Jména jsou změněna.)

Rozhovor – Anička:

Aničce zemřel před třemi lety starší bratr. Jí bylo šestnáct a jemu dvacet let.

L: „Nejdřív bych chtěla, abys... Jestli bys mohla představit trochu sebe a trochu bráchu.“

A: „Jo. Tak teďka z tady té perspektivy, kdybych to měla popsat, jaká jsem teď teda, tak prostě je mi dvacet, chodím na psychologii do Olomouce, narodila jsem se na Moravě, ale žiju většinu části týdne v Praze. Mám ráda hudbu, mám ráda sport, ráda běžkuju a tak různě. Honza... Honza byl vždycky jakoby můj nejlepší kamarád.“

L: „Jo? Řekla bys to takhle?“

A: „Hm. Měli jsme toho jako dost společného povahově, si myslím a... strašně jako dobře se mi s ním trávil čas a s jeho kamarádama a to by byla asi taková největší charakteristika. Moje o něm.“

L: „Dobře. O kolik byl Honza starší?“

A: „O čtyři roky.“

L: „Trochu už jsi o tom mluvila, ale stejně. Jak jste spolu vycházeli? Jaký jste spolu měli vztah?“

A: „No, tak podle... když si to třeba uvědomím i jako na fotkách, tak i na těch fotkách je třeba strašně vidět, když se na ně zpětně koukám, že z toho hrozně vypovídá, že pro mě vždycky byl takovej ochránář. Někdo jako o koho se můžu opřít... No... Prostě mě hrozně moc podporoval třeba v těch různých koncertech. Jsem hrávala na housle dřív jako hodně, třeba několikrát do tejdne, tak tam třeba se mnou chodil a tak. Takže to byl takovej hodně vřelý vztah. I jsme si říkali hodně takových osobních věcí, co si myslím, že prostě třeba si spousta lidí ani říkat nemusí. Takže to byl takovej hodně osobní vztah.“

L: „Jak Honza zemřel? Kdy, kde, za jakých okolností?“

A: „Tak bylo prostě po roce teda, co byl nemocnej.“

L: „Jestli můžeš ještě říct teda diagnózu?“

A: „Měl rakovinu lymfatických cest, co právě... Nejdřív to bylo v plicích, potom se mu to rozšířilo po celém těle a vlastně po jakoby půl roce té nemoci se uzdravil a... Právě že nám to doktorka říkala, jako že už je teda všechno v pořádku, že normálně prostě už bude chodit jakoby na kontroly, ale... Vlastně jsem si teďka ještě vzpomněla, jakoby na začátku, že když nám jako úplně řekli, že je teda nemocnej, tak nám řekli, že mu zbejvá tak jako týden života, že jako to vůbec nemůže přežít a že jako je tak dvouprocentní šance, že vůbec jako se dožije nákejch jako delších dnů, tak jako ať se spíš jako rozloučíme a že je skoro jako blbost v podstatě začínat s nějakou léčbou. Takže to bylo úplně šílený.“

L: „On teda měl nějaký potíže a šli jste do nemocnice a tam vám řekli rovnou tohle?“

A: „No... Hmhm. Protože ho hrozně dlouho, nebo třeba měsíc, ho hrozně bolely záda a chodil s tím jako za doktorkou, ta mu řekla, že jako simuluje a že má trošku jako rozházenou psychiku kvůli tomu, že je na vejšce, tak že to je prej náh spojený se zádoma nebo něco takovýho. Takže to bylo takový jako... zvláštní postoj. No a pak nám právě jako řekli tohle. Tak jako si pamatuju, když to takhle zpětně беру, tak že teďka bych se už třeba chovala úplně jinak. Že jsem byla strašně mladá v tu dobu, mi připadá. Tak jako nevyzrálá. Tak, že třeba i s nějakou pomocí bych mu jako...“

L: „Tobě bylo?“

A: „Šestnáct. Jako fakt malinko. Tak bych mu jako pomohla i jinak, no. A právě po tom půlroce, co se léčil a prostě furt jakoby to teda náh šlo dál, tak nám řekli, že je zdravěj teda a... potom jel s klukama ze třídy na chatu, tam dostal epileptický záchvat a tak mu řekli, že prostě ho zase musej odvézt do nemocnice a že se mu to asi nějak vrátilo a... Bylo to asi prej kvůli teda tomu, že ta doktorka náh jako zanedbala a neudělala mu jedno vyšetření navíc, magnetickou resonanci. No, tak jakoby... tak potom umřel vlastně po roce, ani jako ne. Myslím bez jednoho měsíce po tom, co mu to jako řekli poprvé. A to právě v Thomajerce v Krči.“

L: „Jak je to dlouho?“

A: „Tři roky. V lednu to byly tři roky.“

L: „Honzovi teda bylo dvacet? Rovnejch?“

A: „Jo. Nebo dvacet jedna? Bych měla vědět, to by mi dal! Dvacet, jo dvacet, no.“

L: „A zemřel v té Thomajerce?“

A: „Jo.“

L: „Když jste tušili... Vy jste vlastně diagnózu věděli, tak když jste tušili, že se blíží ta smrt, bavili jste se o tom otevřeně? Jestli jste se třeba bavili o tom, čeho se on bojí nebo čeho se bojíte vy?“

A: „Hm... to si myslím, že strašně minimálně. Úplně hrozně málo, a když se na to jako koukám, tak je to strašná škoda. Že... teďka jako podle toho, co studuju a jak to vnímám kolem sebe nebo že se víc setkávám tady s těma lidma, tak těm lidem, co jsou nemocní, tak o tom jako nevádí mluvit, spíš právě jsou rádi. Když třeba v některých chvílích, kdy jsem se o tom chtěla s Honzou bavit, tak mi přišlo, že je takovej jako hodně uzavřený a vnímá to, že nechce jako obtěžovat svojíma problémama, protože jsou jako moc složitý na to, kolik mi třeba bylo a že se s tím nechce svěřovat.“

L: „A myslíš, že třeba s rodičema o tom moh mluvit?“

A: „Ne. To vůbec. To jako... nebo jako nechtěl. Že... mamka kdykoli jako... si myslím, že rodiče, takovej by byl asi každej, že jsou takový až moc úzkostliví. Takže Pěťa cokoli, co by jako řekl, že se něčeho bojí nebo že ho něco bolí, tak by to mamka hned hrozně řešila, místo toho, aby ho vůbec jako vyslechla nejdřív. Si myslím, že tohle je hrozně velká škoda, že ne, no. Že to nebylo zas tak osobní.“

L: „A o tom, co tys prožívala?“

A: „Jako jestli jsem o tom s někým mluvila?“

L: „S Honzou jestli jsi o tom mohla mluvit.“

A: „Jako o tom, jak se mám já? Nebo jak já to beru?“

L: „No. Víš, jakoby jednak o tom, čeho se bál on nebo co prožíval on, ale taky o tom, co si prožívala ty.“

A: „Já jsem ho taky vůbec nechtěla zatěžovat, že třeba... mně ho bylo líto, že jo. Tak to bych mu v tu chvíli taky nikdy neřekla. Nebo že se o něj bojím. Že mi to přišlo na jednu stranu i jako nepředstavitelný, že by to mohlo jako špatně dopadnout. Jako že... že prostě i když ti říkaj jako kdo ví, jak je to vážný, tak si to vůbec jako nepřipouštíš, v podstatě. Že je to jako taková obrana asi.“

L: „Byla jsi u toho? U té smrti?“

A: „Byla. Mně teda... Nám ta doktorka jeden víkend řekla, že... Po celej ten tejden měl dost jako hustý epileptický záchvaty a to bylo třeba každej den nebo několikrát do jednoho dne, takže už to tak i vypadalo. Že prostě jako je to špatný a potom... Si pamatuju, že mi v pátek něk mamka volala, že sem byla zrovna něk doma. Že teda už jí zavolali z té nemocnice, že končej s léčbou, že pro něj nemůžou nic udělat. Takže... tak jako si pamatuju, že mi to volala domů, když jsem jako byla doma sama, což si myslím, že bylo úplně hrozný. Že jako jsem neměla o koho se tam opřít a tak a... Právě nám jako řekli, že prostě tam jako zůstane a že mu postupně budou jako zvyšovat prostě morfium, aby jako neměl takový bolesti nebo aby mu to nevyvolávalo ty záchvaty, protože to ho jako strašně bolelo a byly to strašný otřesy prej v mozku nebo tak.“

L: „Takže potom neměl ale bolesti?“

A: „No, prej údajně ne, ale bylo to jako strašně... strašně náročný v tom, že... Jakoby když jsem tam třeba u něj byla, to bylo právě něk od pátku do neděle, tak že bylo strašně cejtít jak jako psychicky je takovej... že jako... Mně přišlo, jako kdyby byl zavřený jenom. Že jakoby měl spoutaný to tělo, jako uklidněný těma práškama, ale vevnitř to tak jako vnímal, no. Takovej hrozně neklid. A tak jako sem u něj tam seděla fakt jakoby pořád. Přišlo mi hrozně důležitý fakt jakoby mu říkat co a proč a že jsem tam s ním a tak. Takže jako jsem u toho byla celej ten víkend, no.“

L: „A rodiče taky?“

A: „Máma.“

L: „Máma. A táta ne?“

A: „Táta ne. Byl pryč a právě to bylo takový zvláštní, že... Že on hraje ve filharmonii, takže byl jakoby úplně v zahraničí. Ale zároveň bylo divný, jako že když mu mamka zavolala, ať prostě přijede, tak jakože nepřišel. Jakože to do dneška...“

L: „Pro něj to asi muselo bejt strašně nepříjemný, že jo...“

A: „No. Hrozně. Do teďka s tím maj problém, že prostě pro něj v tu chvíli nebyl.“

L: „Myslíš, že ho to teď mrzí?“

A: „Hmhm. Několikrát mi to řek. Ale v tu chvíli jakoby... si myslím, že si to moc neuvědomoval... Teďka už mi to řek tolikrát. Na to, že táta je takovej strašněj tvrdák a tak, tak u toho brečel. Nevím, no. Podle mě si to moc neuvědomoval, že si to moc jako nepřipouštěl, že si říkal: „ne z toho se určitě dostane, potom v pondělí přijedu a bude to dobrý.““

L: „Možná i proto, že už tu byl dýl než vám říkali na začátku doktoři.“

A: „Právě, právě. Že to i tak jako vypadalo a asi kvůli tomu, no...“

L: „Jak jste spolu trávili poslední chvíle?“

A: „Hm... Byl takovej... Zlatíčko. Právě v ten pátek tam přijeli... Jakoby příbuzný naši, z Moravy, protože máme takovou jako dost velkou rodinu. Tak tam přijeli bratránci, sestřenice a tak. Tak jsme si tam všichni sedli na postel a povídali jsme si a on byl jako hodně utlumený těma práškama, ale furt tak jakoby na něm bylo vidět, že je strašně rád, že tam jako u něj sedím a... Prostě byl takovej sice roztomilej, že třeba mluvil a usnul u toho a tak. Tak to bylo takový na jednu stranu hrozný, ho takhle vidět, ale na druhou jako... si myslím, že to bylo to jako nejlepší, co v tu chvíli šlo.“

L: „Řekli jste si něco na rozloučenou?“

A: „Honza jakoby mně určitě ne. Protože on už nebyl jakoby vůbec schopnej, si myslím jako. Nebo aspoň si to nepamatuju, no. Ale co si pamatuju já, tak když jsem u něj seděla, tak byl hrozně psychicky neklidnej a bylo vidět, jak se strašně bojí. Protože mi asi čtyři dny předem, když jsem tam u něj jakoby byla, tak mi tam ta jedna sestřička, se kterou jsem se tam tak jako hodně... já nevím, skamarádila, povídala a ona s nim taky, tak mi právě říkala, jak se strašně bojí umřít, že... že se bojí, že potom nic není nebo něco takovýho. A... tak jsem jako asi říkala, co si pamatuju, tak asi jediný, že ať se nebojí, že... že ho už tady jako nic nedrží. To si pamatuju asi jako jedno z mála věcí. A že ho mám ráda.“

L: „Tos mu řekla?“

A: „Hm.“

L: „Nemáš pocit, že tam zůstalo něco nevyřčeného?“

A: „Měla jsem hodně velkej problém s tím, že mi přišlo, že jsem buď udělala nějaký věci blbě anebo jsem spoustu věcí neudělala. Takže to bylo strašně dlouhou dobu to, že jsem jako měla říct nějaký věci, který mi pak líto, že jsem neřekla nebo naopak, že jsem... Já nevím, třeba přišla pozdě domů ve dvanáct, když mi bylo prostě nevím kolik. Hrozně málo, že jo a rodiče s tím měli problém a pak kvůli tomu bylo doma trochu nepříjemno. Nebo trochu. Prostě bylo doma nepříjemno kvůli tomu. A vlastně to potom odnášel ve výsledku on, kterej, ty jo, to nejmíň potřeboval v tu chvíli. Takže to... za tyhle ty věci... Jako kdybych měla možnost a nebylo to za takovejch okolností, jako to bylo, tak bych to asi bejvala řekla někdy. Tyhle ty věci. Že třeba mi byly líto. Ale potom postupem času jsem měla pocit, že když sama v sobě si tyhle ty věci ujasňuju, tak že on to stejně jako ví. To mi náh jako pomohlo. Se smířit s tím, že jsem třeba něco nestihla říct, ale věřím tomu, že stejně jsme náh propojený. Něco takovýho, no.

...

Ještě mě napadlo, že ten vztah jakoby jsem cejtala, že je takovej daleko víc vřelej a pevněj. Jako po té smrti. Že... Se to strašně těžko popisuje, ale že prostě jsem měla pocit, že ho hodně dobře znám, předtím, ale že si spolu jakoby hodně povídáme, ale prostě potom ten vztah začal bejt takovej úplně jinej a ještě jsem měla pocit, že se tím jakoby náh víc utvrdil nebo tak. To asi neumím moc popsat, no.“

L: „Mně to přijde srozumitelný.“

A: „Jo? Asi si taky pamatuju na ty chvíle, kdy jsem za nim chodila, když byl nemocnej. Jak ses ptala, jestli jsme o tom mluvili otevřeně. Tak jako během toho roku si pamatuju, že jsem tam třeba za nim šla, že jsem mu tam třeba koupila něco dobrýho -a to byly věci, co on moh a nemoh a tak- takže jsem měla peníze z brigád a koupila jsem mu tam jako všechno možný. Ale když jsem tam přišla, tak jsem často vůbec nevěděla, jako co říct a někdy jsem tam šla s pocitem, že se bojím, jako o čem budem mluvit v podstatě. Že... i třeba kvůli tomu jsem se tom občas vyhejbal. Že potom... Si takhle zpětně uvědomuju, že bych to takhle vůbec teď už neudělala. Bylo to úplně, jako jiná zkušenost, než... nebo... Bylo to takový jako zvláštně pojmutý... Ale fakt si jako pamatuju, že jsem mu tam mohla donést všechno, zařídít všechno. Vlastně když jsem si tam k němu sedla potom a jakoby když už byl nemocnej a měli jsme spolu mluvit o všem možným, tak jsem mu říkala prostě co ve škole a co dělám a tak. Tak jo, ale hrozně jsem se bála s nim mluvit o tom, jako jak mu je a tak. Jakože bavili jsme se o tom, ale byla jsem taková asi hodně opatrná. Že teď už bych se ptala jako mnohem víc, no.

L: „Jak ty sama bys řekla, že ses s tou smrtí vyrovnávala?“

A: „Tyjo, to je strašně dlouhá cesta.“

L: „Taky tohle je podle mě otázka, co na ní člověk potřebuje čas, takže si s tím fakt jako nedělej násilí, jo?“

A: „Jojojo. Tak třeba. Když popíšu ten okamžik potom, tak to je strašně divný to říkat, tak doufám, že tě to... si myslím, že málokdo to pochopí, pokud by to úplně nezažil. Tak potom jsem jako měla úplně radost. Protože to bylo strašně, divně... to je nepopsatelný. Protože mi přišlo, že když jsem ho viděla tolik dní nebo nepočítaně dní, ty měsíce předtím, ale o tom víkendů fakt zvlášť, jako tak strašně trpět, tak jsem byla hrozně

ráda. Ale nevím, jestli to bylo možná trochu sobecký, tím že se v podstatě i mně ulevilo, ale... ale strašně jsem za něj byla vděčná, protože jsem věděla, že jakoby... nevím. Že už jakoby je mu líp. No. Takže ten pocit potom byl takovej úplně fakt zvláštní. No, jinak ty tejdny, měsíce potom... ty byly takový, že... jsem se asi hodně stáhla do sebe. Si pamatuju, že jsem skoro vůbec nechodila do školy v tu dobu, že... Nák jsem jako prostě řekla mamce, že bych chtěla jakoby individuál a že... jako... ti spolužáci ze třídy jsou jako někde jinde než já, takže si tam jako s nima nerozumím. Myslím si, že mamka s tím udělala hrozně velkou chybu. Jakože... sama asi neměla dost té síly, aby ještě podporovala mě, takže jako mi to dovolila a zpětně takhle když se na to koukám, tak jako... Asi já sama bych to takhle neudělala, kdyby se to stalo. Myslím si, že mi to spíš, nebo určitě, jako spíš odpomohlo než by mi to pomohlo. Že jsem právě potom v podstatě jakoby byla doma a koukala do zdi a tak jako jsem byla z toho taková nešťastná a přitom... Přitom jsem vlastně zas jako chtěla být mezi těma lidma a nák prostě mít nákou interakci, takže to bylo takový jako... Se strašně těžko popisuje, no. S těma rodičema to bylo... V tu dobu jsem si s nima o tom hodně povídala, s oběma dvěma. Že jako to bylo fajn. A ty kamarádi... no... Tak jako co si vzpomenu ve škole, když jsem tam začala postupně chodit, tak mi dělalo strašnej problém nebrečet někde. Jakože jsem furt byla taková jako hodně vykojená a pamatuju si na jednu situaci, kdy nák tam šel nákej host do třídy a říkal nám o tom, že vlastně... Jakoby zkráceně teda nák si z toho pamatuju, že ti pacienti, který jsou na onkologii, tak si většinou za to můžou i sami, protože třeba kouřením si způsobují rakovinu plic a... Jakoby já jsem v tuhle chvíli nebyla ještě schopná to nák vnímat a vzít si z toho něco a prostě ostatní vypustit, takže jsem prostě vyšla ven a brečela jsem. A potom nák když už byl konec hodiny, tak za mnou přišla jedna spolužačka a řekla mi něco ve smyslu, že si na to musím zvyknout, že ne vždycky to všichni budou vědět. Takže v tu chvíli mě to strašně naštvalo a úplně jsem si říkala, tyjo, co mi tady ještě dělá, ale ve výsledku, když na to takhle zpětně vzpomínám, tak přesně tohle mi o to víc pomohlo, že... Zároveň jsem sice cejtala tu oporu, protože si o tom se mnou lidi rádi povídali a tak, ale... Jakože tohleto, takovejhle přístup by byl asi lepší, no. Pro mě. Jako se s tím víc vyrovnat, no. No a... Taky byla náká fáze, kdy jsem se to úplně snažila vytěsnit a nepřipouštět si to a... Prostě jako na to nemyslet a... Tak jako takovýto včeleňování, kdy už mi to nedělalo problémy nebo byl to už úplně jinej vztah k celý té události, tak to bylo tak, řekla bych, dva roky. Dva roky až potom. A... to asi nejvíc začalo tím, že jsem prostě... Jednak jako mi pomohla strašně jako duchovní stránka. To jako úplně neuvěřitelně, takže to byla taková jedna z hlavních věcí. Potom, že... že prostě jsem s těma kamarádama našla společnou řeč, že jsem pochopila nák, že když... Prostě se jim vyloženě tohle nestalo, tak jako že to neznamená, že jsme každé na úplně jiný planetě. A... a ještě mi asi hodně pomohlo, že jsem se zamilovala, no. To jako hodně, no. Nevím, jestli ještě něco.“

L: „Tak kdyžtak...“

A: „Kdyžtak se vrátím.“

L: „Jo. Tohle je něco, co už jsi zmínila z velký části, ale otázka je: jaké faktory ti pomohly nebo naopak ublížily při vyrovnávání se se smrtí?“

A: „Tak určitě ti kamarádi teda. Jo! A pak ještě jsem zapomněla, že... Já jsem hrála asi... nevím, asi dvanáct let na housle. V tu dobu mi bylo šestnáct, tak v podstatě... Deset let, dvanáct, jedenáct let... Tak v tu chvíli jsem vůbec nebyla schopná na ně hrát a všechny ty aktivity, který jsem dělala do té doby, když ještě Honza byl naživu, tak na nákou dobu, třeba na rok, jsem je přerušila. A vůbec jako jsem neměla chuť něco dělat. Což jako v tom mi taky hodně odpomohlo. Takže naopak při tom, při takový té další fázi nebo tak, mi strašně pomohlo, že jsem se vrátila do těch kolejí, kde jsem byla. Že vlastně... Ten život jako sice je jinej, ale že prostě pořád můžu dělat ty věci, co mám ráda a tak.“

L: „Se zase v něčem rozvíjet, vid’?“

A: „No, právě. Nebo jsem dělala i ty věci, co třeba mám spojený s ním nebo... Chodila jsem na místa, kam jsme chodili spolu, což jsem taky předtím nák nemohla, mi to dělalo problém. Takže jako určitě hrozně moc jako ty zájmy, co mě bavily, jakákoli příroda, s někým si vyjít... Takže to bylo jako úplně supr. No a hlavně komunikace. Mluvit s lidma, no. Úplně nejdůležitější asi, si myslím.“

L: „A co myslíš, že ti ještě pomohlo nebo naopak ublížilo?“

A: „Odpomohlo? Si teďka vůbec nic nedokážu vybavit.“

L: „To nevádí. Měla jsi někoho, s kým jsi mohla otevřeně mluvit o tom, co prožíváš? Před tou smrtí anebo po té smrti?“

A: „Tak před tou smrtí to byly tak nák jako spolužáci ze třídy, kdy ještě právě se mě na to ptali tak jako hodně opatrně, takže to nebylo ještě asi tak úplně vřelý.“

L: „Že asi nevěděli jak, vid’...“

A: „No no no. Většina ne, no. Spíš byli takový opatrní, aby náhodou neřekli něco špatně a tak. Že... To byla taky taková jedna z věcí, která mi byla nepříjemná. Že bych byla radši, kdyby si se mnou fakt jakoby o tom

povídali, ale chápu, že tohle to je vůbec nemůže napadnout, že by to byla zrovna ta správná cesta, no. Ale měla jsem třeba tři kamarády, kamarádky, kterým jsem to mohla říct, což asi bylo hlavní. Takže to bylo asi před tou smrtí. S mamkou se o tom bavilo strašně špatně, což je taky takový zvláštní. Že jsme měly každá jako jinou pozici, takže... Mamka prostě měla to svoje takový to ochraňovatelský, pečovatelský a já jsem prostě měla tu kamarádkou situaci nebo tu kamarádkou roli a strašně špatně jako se to slučovalo, takže jako... A s tátou, jako, to vůbec. Ten byl jakoby někde úplně mimo, ten měl svůj svět. Jakože ani teďka nemáme úplně vztahy, jako že bych mu vyprávěla všechno možný o sobě. Ale jako je dobrej, to ne, že ne. Ten vztah. Ale není jako nák vřelý. A s tou mamkou, prostě... To bylo takhle, no. No, a po té smrti... Se to s mamkou trochu změnilo, to jsme o tom začly mluvit daleko víc a potom právě jak jsem byla i zamilovaná, tak mi to jako hodně pomohlo. Tak jsem mu to jako mohla říct, tomu příteli. Tak to byla asi osoba, který jsem řekla kdy nejvíc a ještě hodně svojí sestřenici. Protože to bylo v rodině prostě a to byla taková jako taky osoba jemu hodně blízká. Honzovi. Takže to jsem s ní mohla probírat takový věci, který ostatní ani nemohli, protože to neznali, nebyli v rodině, no.“

L: „A mělas tehdy pocit, když umřel, že ti kamarádi, s kterejma jsi o tom mohla mluvit, že chápou to, co říkáš? Rozumíš mý otázce? Jestli když jsi jim o tom říkala, tak jestli jsi měla pocit toho porozumění.“

A: „To ne, no. Jako já jsem měla pocit takovej, že když jim to říkám, tak že jsem pro ně důležitá, rádi mě strašně vyslechnou a jakoby jsou tam pro mě. A jakoby kdykoli jim prostě můžu dát vědět a tak, ale... Jako viděla jsem, že jim nikdy nebudu moct vysvětlit, co cejtím já. Takže jako na jednu stranu jo, takhle, ale prostě ne z té mojí perspektivy, no... Jako z té svojí, že asi z hodně velký části jim mě je líto, no. Spíš tak.

..... Ještě mě napadá taková zvláštní myšlenka. K tomu, co mi ublížilo nebo pomohlo, během toho překonávání... Tak asi mi tam přišlo nejdůležitější, když jsem si v náký fázi uvědomila, že jakoby nemá smysl zaprvý se nák litovat nebo furt se zaobírat tím, co bylo nebo nebylo... Nebo jestli mi to má někdo za zlý nebo nemá a tak, ale jakoby fakt žít a žít jakoby o to víc než předtím... A fakt jakoby mít hodně zájmů, no. Ale zároveň jako fakt mít čas a jenom večer sám pro sebe a prostě si to tak nák urovnat sám v sobě, jestli je člověku smutno nebo není a aby se zase jenom nezahlcoval všim možným... Takže zase z druhé strany, no...“

Summary

This bachelor thesis deals with the topic of coping with death of a close person. The aim is a better understanding of the process of coping with death.

The theoretical part is dedicated to the topics of the grief, factors which influence the perception of grief, complicated mourning, rituals associated with death and also the care for the survivors.

The practical part is a qualitative analysis which summarizes semi – structured interviews with six young adult survivors. The research interviews are focused on the process of coping with death and the openness in communication about death and dying – how do survivors see the process by themselves, what was according to them useful during grieving and what was not, who could they talk about these topics with? At the end of the practical part the research is evaluated by the author of the thesis.